Recettes de cuisine de Mamie Vera

Télécharger la recette

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson environ 20 minutes

## Préparation

Epluchez et lavez les panais.
Coupez les extrémités, les coupez en morceaux.
Les mettre à cuire environ 20 minutes à la vapeur, ils doivent être tendres.
Passez les panais au presse-purée et non au mixer.
Ajoutez l'huile de noix, le lait petit à petit en vous servant d'une cuillère en bois, la purée doit rester ferme.
Salez/Poivrez
Ajoutez la noix de muscade selon votre goût.
Servez bien chaud.

## Commentaires

Cliquez pour agrandir l'image
Choisir le panais ferme et dense, et de taille moyenne.
Le panais était déjà cultivé au Moyen Age !
Un légumes à redécouvrir.
Le panais est une racine d'un joli blanc à la saveur douce et au petit goût de noisette.

Il se prépare comme la carotte.
Cuit il se glisse dans les soupes, les ragoûts, les pots-au-feu.
En purée, il accompagne merveilleusement bien une viande rôtie !!!!

## Ajouter un commentaire

PUREE DE PANAIS

ingrédients

1 kilo de panais
2 cuillerées à soupe
d' huile de noix
15 cl de lait
sel/poivre
noix de muscade

← 1 ... 4 5 6 7 8 ... 13 →