



Se réconforter avec le potimarron et le panais



PURÉE DE POTIMARRON ET PANAIS

Couper le potimarron et le panais en morceaux de 1 à 2 cm d'épaisseur

Faire revenir 1 oignon dans de l'huile (sésame ou olive), puis ajouter le potimarron et le panais

Ajouter un peu de sel et un fond d'eau

Couvrir et laisser cuire 15 à 20 min environ à feu moyen (voire 25 min), en ajoutant un peu d'eau de temps en temps

Mixer et déguster

Option : ajouter 1/2 cc de shoyou + herbes de provence + 1 cc vinaigre umeboshi lors du refroidissement



VELOUTÉ AU PANAIS

Couper 600g de panais et 3 pommes de terre en morceaux de 2 à 3 cm d'épaisseur

Faire cuire le panais à la vapeur pendant 10 min

Ajouter les pommes de terre et cuire encore pendant 10 min

Faire revenir l'oignon puis ajouter les légumes et du bouillon et faire cuire 20 à 25 min

Ajouter du jus d'orange à la fin et de la crème végétale ou bien 1 cs de purée d'amande blanche

Assaisonner avec du sel et du poivre

Légumes oubliés

29 janvier 2023 - Grigny

www.legoutdusainple.com/cuisine-crest
legoutdusainple@gmail.com

