



& Florent Ladeyn

LE PANAIS EN DESSERT

Recette hivernale



Ingrédients

- 3 petits panais
- 1 poire
- 60 g de vergeoise (ou sucre)
- 120 g de crème liquide entière
- 3-4 brins de romarin

Les astuces DU CHEF

Avec son goût subtil et sucré, le panais est idéal en dessert.



Préparation

2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

Eplucher 1 petit panais et découper sa base. Le laisser infuser dans une poêle contenant 300 g d'eau, 50 g de vergeoise et du romarin. Réserver.

Une fois brossés et nettoyés, éliminer la base de deux panais. Découper ces derniers en fines lamelles et les tremper dans une casserole d'eau froide qui sera portée à ébullition pendant 10 minutes.

Avec un fouet, faire monter la crème liquide entière dans un saladier. Réserver au frigo.

Sortir les panais de la casserole et les découper en julienne (minces lanières). Les écraser à la fourchette, puis ajouter 2 pincées de vergeoise. Mélanger délicatement cette purée avec la crème montée. Réserver.

Cuire le panais infusé pendant 20 min à feu moyen, en l'arrosant régulièrement avec son jus de cuisson.

Dressage : Découper des lamelles de poire à la mandoline et les disposer dans l'assiette. Verser la crème de panais par-dessus. Disposer le panais infusé au centre de l'assiette. Déposer par-dessus quelques lamelles de poires et une pincée de romarin.

Les recommandations DU WWF



Source de fibres, de magnésium et de potassium, le panais est un bon allié nutritionnel

Ne jetez pas les feuilles du panais : utilisez-les pour parfumer vos bouillons et soupes !

Photos : © Sarah Aubel / Agent Mel

BILAN CARBONE : 377 gr eq/pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative