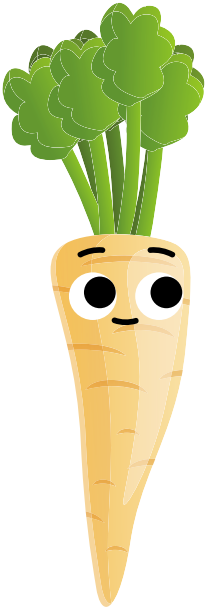
Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



#10

Le panais

Infos & recettes

@ma_healthy_tendency

Le Panais

Sa carte d'identité

Saison

- Disponible en automne et hiver
- Principaux mois de consommation : octobre à février

Bienfaits

- Riche en vitamine B9, source de fibres, de potassium et de vitamine E
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- Le panais est un **légume racine** qui se consomme **cru** ou **cuit**.
- Râpé cru ou cuit en gratin, en soupe, en purée ou rôti au four, le panais à un goût unique, assez vif et sucré.
- Sa saveur se marie vraiment bien avec celle de la carotte, du navet ou du fenouil.

Le petit +

- Le panais fait partie des **légumes anciens** qui est en train de faire un joli come back.
- Il peut être de forme toupie (panais rond primeur) ou conique demi long ou long.

3 idées recettes à base de panais

Bowl au poulet et légumes rapés

Bowl au saumon et légumes rôtis

Chicken burger au panais rôti

@ma_healthy_tendency

Bowl au poulet & légumes rapés

by @ma_healthy_tendency

Ingrédients : (pour 2)

- 120g de riz thaï
- 1 panais
- 1 carotte
- 1 radis noir
- 2 filets de poulet fermier
- 1 boîte de lait de noix de coco +/-225mL
- 1 louche de bouillon de légumes
- curry jaune, poivre et sel

Instructions :

- Emincer les filets de poulet.
- Eplucher les légumes.
- Les râper au robot ou à la mandoline.
- Dans une sauteuse légèrement huilée et chaude, verser les émincés de poulet.
- Faire revenir jusqu'à ce que le poulet grille.
- Ajouter les légumes râpés, baisser à feu moyen, mélanger et faire revenir quelques minutes en mélangeant.
- Verser le lait de noix de coco, mélanger.
- Laisser mijoter pendant 5min à feu doux.
- Ajouter une louche de bouillon de légumes ou de lait de noix de coco si vous en avez davantage et que vous préférez.
- Saupoudrer de curry, poivrer et saler légèrement.
- Pendant ce temps, cuire le riz thaï dans l'eau bouillante salée pendant 10min. Egoutter.
- Verser le riz dans un bowl, ajouter les légumes et le poulet avec la sauce coco, mélanger et déguster bien chaud :)

Bowl au saumon & panais rôti

by @ma_healthy_tendency

Ingrédients :

- Brocoli
- Nouilles de riz
- Carotte, panais & navet
- Sauce soja salée
- Pavé de saumon
- Poivre

Quantités à adapter selon la faim, les besoins et le nombre de personnes

Instructions :

- Eplucher le panais et le navet. Les découper en tranches très fines au robot ou à la mandoline.
- Eplucher la carotte et tailler des lamelles avec un économe.
- Dans un wok, faire revenir les légumes avec un peu de sauce soja et du poivre.
- Emincer le saumon et le faire revenir à la poêle ou le faire rôtir au four.
- Cuire les nouilles de riz en les plongeant dans un saladier d'eau bouillante salée (suivre les instructions selon les nouilles).
- Laver le brocoli et le couper en fleurettes.
- Cuire les fleurettes dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur.
- Dresser votre bowl et déguster bien chaud.

Chicken burger au panais

by @ma_healthy_tendency

Ingrédients :

- Filet de poulet
- Bûche de chèvre
- Oignon
- Carotte et panais
- Cornichon
- Salade
- Moutarde
- Pain à hamburger

Quantités à adapter selon la faim, les besoins et le nombre de personnes

Instructions :

- Eplucher la carotte et le panais.
- Les découper en fines tranches au robot ou à la mandoline.
- Les verser dans un saladier, ajouter un filet d'huile d'olive, poivrer et saler. Verser le tout sur un papier sulfurisé déposé sur une grille ou dans un plat.
- Enfourner pendant une vingtaine de minutes le temps que les légumes rôtissent. Réserver.
- Couper des morceaux de bûche de chèvre et les déposer sur les pains à burger. Enfourner pendant une dizaine de minutes à basse température pour que le fromage fonde.
- Pendant ce temps, émincer l'oignon, et le faire revenir à la poêle. Réserver.
- Ensuite, faire griller le poulet dans une poêle. Réserver.
- Laver des feuilles de salade verte.
- Dresser les burgers en ajoutant des morceaux de cornichons.

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage