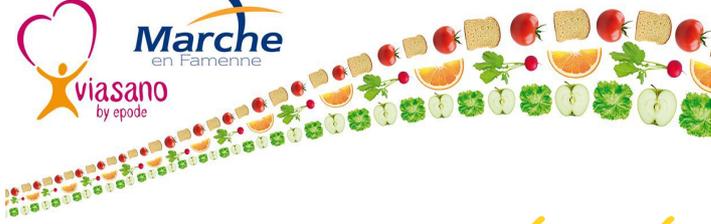


# POTAGE DE SAISON



# PURÉE DE PANAIS



# PANAIIS CARAMÉLISÉS



# CAKE A LA CAROTTE



# PURÉE DE PANAIS

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 1Kg de panais
- 200ml de lait entier
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 pincées de muscade râpée
- sel

## PRÉPARATION :

- \* Peler, laver et couper les panais en cubes.
- \* Les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- \* Égoutter les panais et les mixer avec le lait et l'huile. Saler et ajouter la noix de muscade.

# POTAGE DE SAISON

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 300g de légumes de saison
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 600ml d'eau
- un peu de matière grasse de cuisson
- 1 cube de bouillon de légumes

## PRÉPARATION :

- \* Laver, éplucher et couper les légumes et les pommes de terre en morceaux.
- \* Éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir quelques minutes dans un peu de matière grasse.
- \* Ajouter les légumes et les PDT coupés et faire revenir le tout encore quelques minutes.
- \* Recouvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon.
- \* Laisser cuire 20 minutes.
- \* Mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

# CAKE A LA CAROTTE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 90g de farine
- 80g de sucre roux
- 180g de carottes
- 2 œufs
- 1càs d'huile
- 6 noix
- 1/2 paquet de levure chimique
- 3 pincées de cannelle

## PRÉPARATION :

- \* Préchauffer le four à 180°C.
- \* Râper les carottes finement.
- \* Concasser les noix.
- \* Mélanger les 2 œufs entiers avec le sucre roux.
- \* Y incorporer le reste des ingrédients : la farine, les noix concassées, les carottes râpées, l'huile, la levure et la cannelle.
- \* Beurrer un moule à cake et y verser le mélange.
- \* Mettre au four 30 à 35 minutes à 180°C.

# PANAIIS CARAMÉLISÉS

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

## INGRÉDIENTS : (POUR 6 PERSONNES)

- 1Kg de panais
- 6 càs d'huile d'olive
- 2 càs de miel liquide
- sel et poivre
- épices au choix : cumin, coriandre, ... (facultatif)

## PRÉPARATION :

- \* Préchauffer le four à 210°C.
- \* Peler les panais, les laver et les couper en rondelles ou en forme de grosses frites.
- \* Les sécher sur du papier absorbant puis les mettre dans un grand saladier.
- \* Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le miel, le sel et le poivre et les épices. Verser sur les panais et bien mélanger.
- \* Mettre les panais sur une seule couche sur une plaque de cuisson.
- \* Enfourner de 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres.