



CRÈME DE PANAIS ET SAUCISSE DE PORC

Avec une compote de poires et des carottes violettes



LES LÉGUMES OUBLIÉS



SONT À L'HONNEUR
PANAIIS

L'automne pointe le bout de son nez ! Nous avons donc décidé de mettre les légumes oubliés à l'honneur. Découvrez chaque semaine un légume d'antan.



Panais ✨



Pommes de terre farineuses



Crème à fouetter ✨



Oignon ✨



Carotte violette ✨



Thym citron frais ✨



Poire



Saucisse de porc ✨

Total : 30-40 min.

Facile

Consommer dans les 5 jours

Comme nous sommes au cœur de l'automne, voici un de nos légumes de saison préférés : le panais. La saveur sucrée et anisée de ce légume oublié est sublimée dans la crème de panais. Une chose est sûre : vous n'êtes pas près d'oublier ce légume à nouveau ! Faites-nous savoir si la recette vous a plu !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, petite casserole avec couvercle, poêle avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **crème de panais et saucisse de porc** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE PANAIS

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez le **panais**. Épluchez ou lavez les **pommes de terre**, puis coupez les deux en gros morceaux. Mettez-les dans la casserole avec couvercle avec la **crème fouettée** et un filet de lait. Mouillez à hauteur puis, à couvert, portez à ébullition. Faites cuire le tout 18 à 20 minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson. Réservez sans couvercle.



2 GRILLER LES CAROTTES

Taillez les **carottes** violettes en fines rondelles. Détachez les feuilles de **thym citron** des brins. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez les carottes avec ¼ cs d'huile d'olive par personne, parsemez-les de la moitié du **thym citron**, puis salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Épluchez la **poire**, retirez le trognon et coupez la chair en petits morceaux.



3 PRÉPARER LA COMPOTE

Faites chauffer la petite casserole à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de **poire** et 2 cs d'eau par personne ★. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Ensuite, mélangez et écrasez la **poire** à l'aide d'une fourchette. Réservez jusqu'au service.



4 CUIRE LA SAUCISSE

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Ajoutez l'**oignon** et la **saucisse**, puis faites saisir cette dernière 2 à 3 minutes sur tous les côtés. Couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes de plus à feu doux en retournant régulièrement ★★.



5 PRÉPARER LA CRÈME DE PANAIS

Mixez le **panais** et les **pommes de terre** jusqu'à obtenir une masse homogène. Ajoutez ½ cs de beurre, puis, peu à peu, ajoutez le mélange de crème fouettée et d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une crème homogène. Salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Si nécessaire, ajoutez de l'eau si la poire cuit à sec — elle est prête lorsque vous pouvez l'écraser facilement avec une fourchette.



6 SERVIR

Servez la **crème de panais** avec la **saucisse**, l'**oignon** et la **compote de poires**. Ajoutez les **carottes violettes** aux assiettes et garnissez-les avec le reste de **thym citron**.

★★ **CONSEIL** : Pour faire votre propre jus de viande, retirez les saucisses de la poêle juste avant de servir et réservez-les à couvert. Portez le feu à vif et ajoutez 1½ cs d'eau par personne. Laissez réduire en mélangeant bien : c'est prêt !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Panais (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre farineuses (g)	50	100	150	200	250	300
Crème à fouetter (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Oignon (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte violette (g) *	100	200	300	400	500	600
Thym citron frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Poire (pc) *	1	2	3	4	5	6
Saucisse de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait	Un filet					
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3958 / 946	501 / 120
Lipides total (g)	60	8
Dont saturés (g)	27,1	3,4
Glucides (g)	66	8
Dont sucres (g)	38,2	4,8
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, n'ajoutez pas de beurre aux pommes de terre et au panais et utilisez seulement les ¾ de la crème fouettée.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 350 grammes de légumes par personne, notamment grâce au panais, riche en potassium et en vitamine B11, importants pour la tension et pour l'apport énergétique de l'organisme.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

