



PURÉE DE PANAIS ET DE PATATES DOUCES

Avec de la roquette, des noix de pécan et des dés de fromage aux herbes



NOIX DE PÉCAN

Comme toutes les noix, la noix de pécan a également des avantages pour la santé. Ce fruit du pacanier, un arbre natif de la vallée du Mississippi, réduit le risque des maladies cardiovasculaires et de diabète.



Pommes de terre



Patate douce



Panais *



Courgette *



Romarin frais *



Roquette *



Noix de pécan



Dés de fromage aux herbes *

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Le panais est peut-être classé parmi les légumes oubliés, mais, chez HelloFresh, il y a belle lurette qu'on l'a sorti de l'oubli ! Sa polyvalence en fait un ingrédient qui se prête à de multiples préparations. Dans cette purée, il remplace, avec les patates douces, en partie les pommes de terre grâce à sa texture fondante et à sa saveur sucrée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **purée de panais et de patates douces** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**, les **patates douces** et le **panais**. Taillez les **pommes de terre** et les **patates douces** en quartiers, puis découpez le **panais** en tranches.



2 CUIRE À L'EAU

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, des **patates douces** et du **panais**. À couvert, portez à ébullition, ajoutez une pincée de sel et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson, puis réservez sans couvercle.



3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez la **courgette** en morceaux de 1 cm. Détachez les feuilles de **romarin** des branches et ciselez-les. Déchirez la **roquette** et concassez les **noix de pécan**.



4 GRILLER LES NOIX DE PÉCAN

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **noix de pécan** à sec. Réservez. Faites ensuite chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire la **courgette** et le **romarin** 6 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



5 ÉCRASER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre**, les **patates douces** et le **panais** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Incorporez la **courgette**, les **dés de fromage aux herbes**, la moutarde et la majeure partie de la **roquette** à la purée★. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson★★. Salez et poivrez.

★**CONSEIL** : Si vous n'aimez pas la roquette crue, ajoutez-la entièrement à la purée.



6 SERVIR

Servez la purée en la garnissant avec les **noix de pécan** et le reste de la **roquette**.

★★**CONSEIL** : Pour une purée encore plus onctueuse, ajoutez un filet de lait et un morceau de beurre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Agria (g)	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Panais (g) *	75	150	225	300	375	450
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (brins) 23) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	50	75	100	150	175	200
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	2	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3042 / 727	485 / 116
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	10,2	1,6
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	22,6	3,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !