



60 rue de la république – 67720 HOERDT – Tél : 03 88 68 14 75

www.ferme-riedinger.com

MOUSSELINE DE PANAIS

Pour 4 personnes :

- 1kg de panais
- 15 cl de crème fraîche
- sel, poivre un peu de muscade

Eplucher et couper les panais en morceaux, faites-les cuire dans de l'eau salée (10 à 15 mn)

Fouetter la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une chantilly bien ferme et légèrement salée.

Mixer les panais (avec une tige mixer) puis vous y rajoutez la chantilly.

Avant de servir on peut mettre une noix de beurre dans la mousseline.

Se déguste avec une viande, du poisson ou des crustacés.

En version allégée faite une purée de panais avec un peu de PDT sans crème mais plutôt du lait et un peu de beurre ou de l'huile d'olive et un peu d'ail.

CHIPS DE PANAIS

Eplucher les panais, les émincer en fine rondelle et les passer à la friteuse.

FRITES DE PANAIS

Eplucher les panais et les couper comme des frites, puis les faire frire dans la friteuse.

VELOUTÉ DE PANAIS

Pour 4 personnes :

- 1 kg de panais
- 1 oignon moyen, 1 gousse d'ail
- 50g de beurre
- 1.5 l de bouillon de volailles
- 1.5 dl de crème fraîche

Eplucher et découper le panais, faire suer l'oignon et l'ail dans le beurre afin d'obtenir une légère coloration.

Y ajouter le panais coupé, mouiller avec le bouillon de volaille, assaisonné avec du gros sel (1 cuillère à café) et 4 tours de moulin à poivre. Laisser cuire 15 minutes environ.

Mixer le tout bien fin .Ajouter la crème et porter à ébullition.

Avant de servir mixer le velouté et déguster.

BON APPETIT

LE PANAIS A TOUTES LES SAUCES

On peut également utiliser le panais dans un velouté de légumes, un pot au feu, un gratin mélangé avec des carottes jaunes des navets ou d'autres légumes de saison.