

Radis Noir et Panais



J'ai goûté et j'aime



J'ai goûté, mais je n'aime pas vraiment

Je m'appelle



Radis Noir cru



Soupe de Radis Noir



Panais cru



Panais à la vapeur



Gaufres de Panais



Soupe de radis noir

2/3 radis noirs
2 ou 3 pommes de terre
Un peu de lait (optionnel)
Sel, poivre



Eplucher, laver et couper les radis noirs et les pommes de terre en rondelles ou carré.

Dans une casserole, faire revenir dans un peu d'huile, les radis et les pommes de terre.

Couvrir d'eau et cuire pendant 15 à 20 minutes après ébullition.

Mixer la soupe et ajouter si vous le souhaitez un peu de crème liquide

Gaufres de panais

150 g de panais

1 œuf

25 cl de lait

150 g de farine

½ sachet de levure

50 g de beurre mou

1 pincée de sel



1- Plongez les morceaux de panais dans l'eau bouillante salée. Laissez cuire environ 6 min, égouttez-les au maximum et écrasez-les avec une fourchette.

2- Ajoutez l'œuf, le lait, la farine et la levure. Mélangez bien le tout pour obtenir une texture liquide et homogène. Vous pouvez rajouter du lait si la pâte vous semble trop épaisse. Ajoutez une pincée de sel puis le beurre mou et mélangez une dernière fois.

3- Laissez reposer la pâte pendant 1 h.

4- Préchauffez le gaufrier, versez une louche dans chacune des empreintes et laissez cuire quelques minutes avant d'ouvrir.

Cuisson du Panais



Si les panais peuvent se consommer crus, ils peuvent aussi être cuits :

- **À l'autocuiseur pendant 8 minutes** : léger et rapide, ce mode de cuisson est parfait !
- **À l'eau bouillante salée** pendant **30 minutes** environ.
- **Au four à micro-ondes** : environ **8 minutes** puissance maximum, finement taillés (en rondelles ou en dés) dans un saladier avec un fond d'eau salée, sous un film étirable spécial micro-ondes.
- **Au four** : avec une sauce béchamel et un peu de fromage râpé durant **40 minutes**.

Retrouvez les livrets recettes précédents sur

www.villesaintandre.fr

Rubrique : nos engagements – Programme VIF