

Purée de panais.

Traditionnellement, les grands repas de fin d'année mettent les viandes à l'honneur. On fait bombance ! Pour l'occasion, on tuait autrefois le cochon mais les légumes, signe de jours maigres, avaient bien peu de place aux réjouissances de Noël.

Pourtant, rien n'est plus efficace qu'un légume pour faire "chanter" toutes les saveurs d'une viande.

*Le **panais en purée** a cette singulière particularité. Il apporte une "présence" aux viandes sans en dénaturer la saveur.*

Doux et parfumé, de texture agréable, il fait la transition entre la puissance des notes grillées et le goût délicat des parties moins cuites. Pour les volailles comme le chapon, la dinde ou le canard, c'est idéal.

Autre avantage : la purée de panais est légère et se digère bien...

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 500 gr de panais
- 15 cl de crème fraîche ou 150 gr de beurre

Variante pomme de terre / panais

Vous pouvez aussi mélanger de la purée de pommes de terre à vos panais.

Faites une purée avec des pommes de terre très fermes, qui ne se défont pas. L'idéal c'est d'utiliser des rates.

Là encore, jouez sur les textures. Passez vos rates au passe-légumes grosse grille et vos panais au blender. Mélangez votre purée de rates avec une bonne quantité de beurre* avant de lier les deux purées.



Préparation :

- Epluchez 500 g. de panais bien frais, coupez en quartiers et faites cuire 15 à 20 mn dans 1 litre de lait et 1 litre d'eau additionné de gros sel.
- Vous démarrez la cuisson à l'eau froide, comme pour la purée classique.
- Une fois cuit, égouttez et mixez au blender avec un peu de jus de cuisson. Vous obtiendrez un effet smoothie onctueux et aéré qui laisse bien passer les parfums.
Si vous préférez écraser vos panais ou faire votre purée au moulin à légumes, passez au tamis ou au moulin à groseilles. Une texture plus grossière convient bien mais elle doit absolument être régulière.
- Ajoutez à votre goût 1 dl de crème fraîche ou 150 g de beurre* que vous mélangerez au fouet.

Vous obtiendrez un effet très agréable avec une bonne longueur en bouche.