



Purée panais

🍴 4 personnes | ⌚ 10+20+5 mins | 💧 Cuit vapeur + mixeur plongeant | ★★★★★

INGREDIENTS

500g panais
1 boîte de sardines à l'huile d'olives
2 pincée de poivres
Persil haché

REALISATION

1. Eplucher et coupez les panais en tranches de 1 cm.
2. Cuisez-les à la vapeur durant 20 mins. Ils doivent être mous
3. Dans un saladier mettez les panais cuits, les sardines avec l'huile et le poivre.
4. Grâce au mixeur plongeant, mixez le tout 3 à 4 minutes jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
5. Servez chaud parsemé de persil haché.

NOTES

Dégustez cette purée accompagnée de quinoa blond et d'un filet de poulet grillé

