

# PURÉE DE PANAIS AUX POIRES

Vendredi 15 Octobre 2021

*Un classique pour accompagner une viande ou un poisson :*

*Purée de panais aux poires pour 2 personnes et 5 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□ par part*

*-240 g de petits panais\**

*-2 petites poires\**

*-50 ml de lait écrémé\**

*- 5 g de poudre de noisettes*

*Peler les panais, les passer sous l'eau, les couper en cubes et les cuire à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes. Les égoutter.*

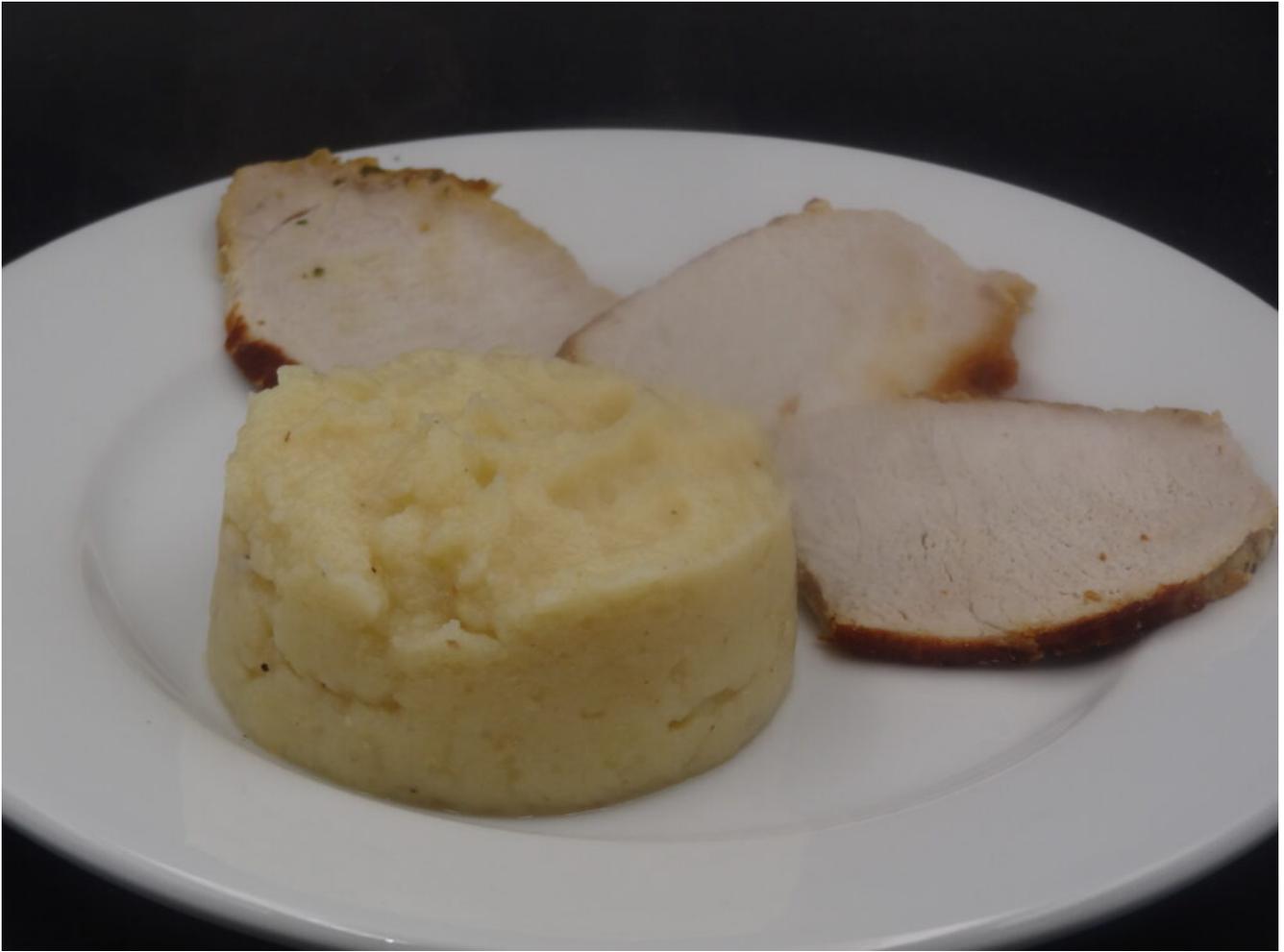
*Peler les poires, ôter les cœurs et les couper en petits dés.*

*Mélanger les cubes de panais avec les dés de poires et les écraser avec le lait chaud.*

*Rajouter la poudre de noisette.*

*Remplir de purée deux emporte-pièces posés sur les assiettes.*

*Servir bien chaud en ôtant les emporte-pièces en accompagnement d'une viande.*



*Cette recette m'a permis de recycler deux poires trop mûres.*

*Choisissez de petits panais, ils sont plus tendres.*

*Pour le midi : salade de cœurs d'artichauts + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -100 g de filet mignon (2 sp vert bleu violet☐☐☐) -purée de panais aux poires (5 sp vert ☐-1 spl bleu☐-4 spv violet☐) -lyaourt 0% (2 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐). Total : 10 sp vert ☐-4 spl bleu☐-4 spv violet☐*

*Très bonne journée à toutes et tous☐☐☐*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**