

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.

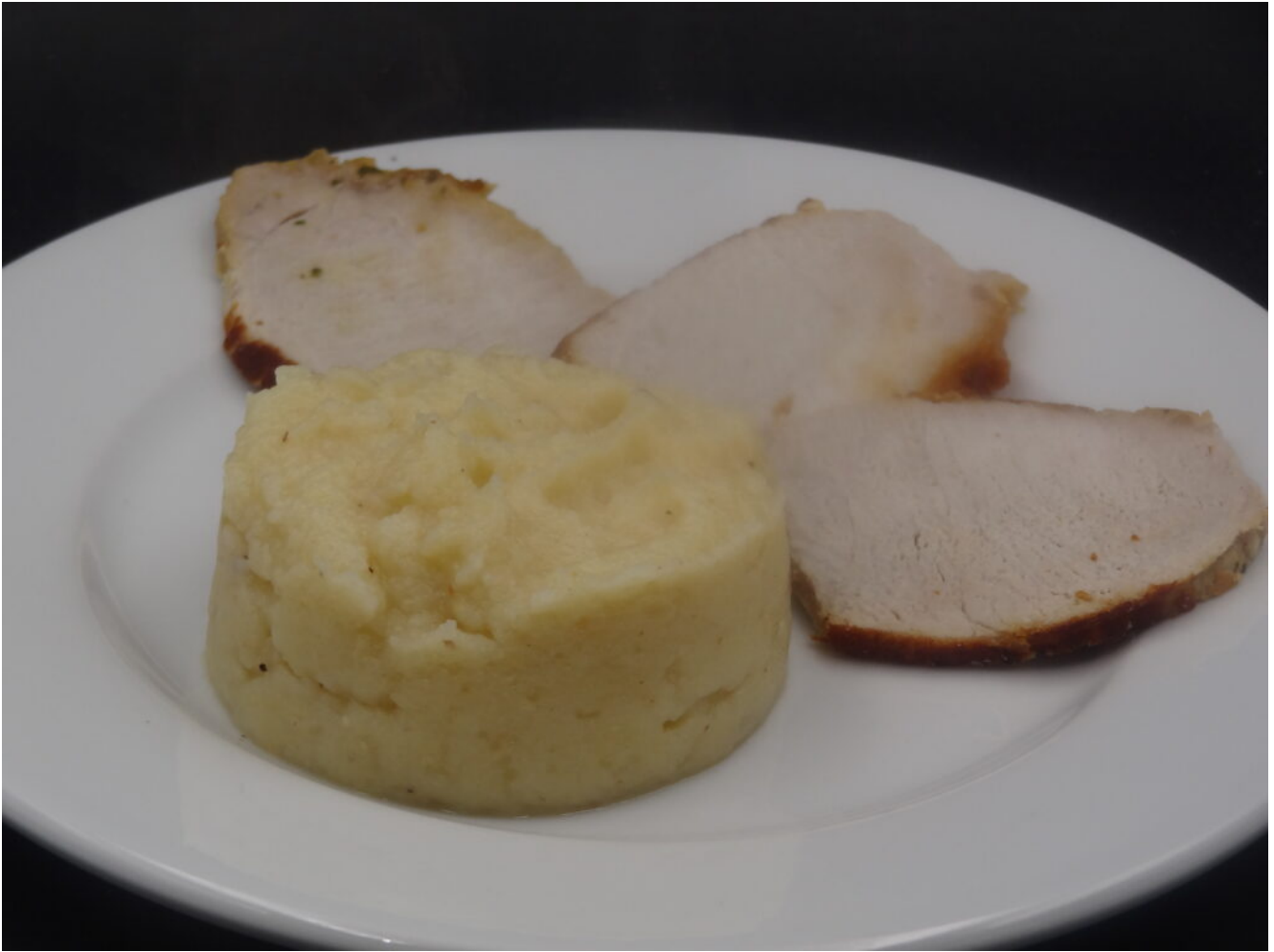
Peler les poires, ôter les cœurs et les couper en petits dés.

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