



Panais au miel

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	4 Personnes
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

2 ou 3 panais
1 oignon
3 carottes
3 pommes de terre
Huile d'olive, sel, poivre, coriandre
1 grosse cuillère à soupe de miel
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 trait de vinaigre de cidre

Préparation :

- 1 - Eplucher, laver et découper les légumes en tronçons et l'oignon en petits morceaux
- 2 - Précuire les légumes (sauf l'oignon) à la cocotte pendant 10 minutes.
- 3 - Dans une cocotte, verser un peu d'huile d'olive, faire suer les oignons
- 4 - Ajouter les légumes, faire caraméliser à feu doux et à couvert avec le miel et le gingembre et mélanger de temps en temps.
- 5 - Lorsque les légumes sont dorés et les pommes de terre bien cuites, ajouter un trait de vinaigre de cidre, saler et poivrer, mélanger et servir avec un peu de coriandre ciselée.

Suggestion :

Servir avec des râbles de Lapin marinés pendant une heure dans de l'huile d'olive, du miel, du gingembre, du vinaigre de cidre, du sel et du poivre, et cuit au four en papillotes (25 min à 190°).