


Poêlée de panais

Accompagnement

Végétarien

Très facile : 

Bon marché : 

Avis des internautes



(21 votes)

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 petits panais
- 1 noix de [beurre](#)
- quelques feuilles de [persil](#)
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix (ou de pépins de [raisins](#))
- 2 cuillères à soupe de [soja](#) cuisine
- 4 gouttes de tamari (sauce [soja](#))

Préparation :

Bien laver les panais (les brosser vigoureusement sous l'eau), ne pas les éplucher (j'ai trouvé que ça donnait une chouette consistance sous la dent).

Les détailler en tranches fines (+/- 2 mm), y compris le bout effilé de la racine.

Mettre un noix de [beurre](#) et une cuillère à soupe d'eau (voire deux si les panais vous paraissent secs) dans une poêle, y mettre les tranches de panais et quelques feuilles de [persil](#), saler et poivrer légèrement (il ne faut pas cacher le goût légèrement sucré que vont prendre les panais) et faire cuire à feu doux à couvert.

Quand les panais ont pris une jolie couleur noisette, ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix (j'ai idée que ce doit aussi être super avec de l'huile de pépins de [raisin](#). J'essaierai la prochaine fois :o), ajouter 1 cuillère à soupe de [soja](#) cuisine (ou + si affinités, mais il ne faut juste enrober "généreusement" les tranches de panais, sans les noyer).

Mélanger pendant 20 secondes, puis ajouter 3 ou 4 gouttes (pas plus !!!) de tamari (sauce [soja](#)). Remuer encore 20 secondes, ARRETEZ TOUT et A TABLE.

Ca prend un petit goût de patate douce caramélisée, mmmmmmmhhhhhhh...