

# PURÉE DE PANAIS AUX NOIX

Février 2019

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g de panais (4-5 pièces)
- ★ 200 g de pommes de terre à chair farineuse
- ★ 10 noix sèches de Grenoble
- ★ 10 brins de ciboulette
- ★ 2 cuillères à soupe de crème fraîche (100 g)
- ★ 10 cl de lait demi-écrémé
- ★ 30 g de beurre
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Casserole, Moulin à légumes, Égouttoir, Casse-noix

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 3,20 € (soit 0,80 € par personne)



## Recette :

Peler les panais et les pommes de terre, les couper en gros dés. Porter à ébullition une grande casserole contenant 2 litres d'eau, ajouter le gros sel et les légumes, maintenir à frémissement 30 minutes. Ouvrir les noix, extraire les cerneaux, et les écraser très finement (Utiliser un sac plastique, y placer les noix et écraser avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille).

Égoutter, passer au moulin à légumes (jamais au mixer qui rend la purée élastique et collante) au-dessus de la casserole de cuisson, ajouter le beurre en petits dés, la crème fraîche, le lait, les noix écrasées, l'huile de noix, saler, poivrer et réchauffer à feu doux 5 minutes en tournant sans cesse. Rectifier l'assaisonnement.

Maintenir au chaud au bain-marie si la consommation n'est pas immédiate. Servir aussitôt bien chaud, parsemé de ciboulette ciselée au dernier moment, en accompagnement de toutes viandes grillées ou en sauces, de gibiers, de volailles, ...

 Comme variétés de **pommes de terre**, on peut utiliser de la *Bintje*, de la *Monalisa*, de l'*Agria*, parmi les espèces les plus courantes à chair farineuse.