

# Recette bio : mousse de panais

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min + 20 min

## Ingrédients

- 2 panais de taille moyenne
- 2 œufs
- 200ml de lait de riz
- 60ml de crème de soja
- Sel/poivre/noix de muscade

1. Lavez et épluchez les panais. Coupez les en rondelles de 1cm et faites les cuire à la vapeur 20 minutes.
2. Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, versez le lait, les morceaux de panais cuit à la vapeur, la crème de soja et les oeufs.
3. Salez, poivrez ajoutez une demi-cuillère à café de noix de muscade.
4. Mixez la préparation finement et versez dans les ramequins.
5. Faites cuire au four 20 minutes thermostat 6 (ou 180°C).

## Le conseil de Karen

Servez comme accompagnement dans les ramequins, la texture des panais est mousseuse et légère.  
Voir aussi :

[Magret de canard et purée de panais et de radis noir](#)