

Recette bio : parmentier de panais aux chipolatas

Le panais, mon légume préféré, une douceur pour le palais. J'ai l'impression que cette année il s'est démocratisé, je le vois plus souvent sur les étales :)

Parmentier de panais aux chipolatas

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 3 gros panais
- 3 grosses pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amande entière
- 4 chipolatas
- 1 oignon
- crème de soja
- Huile d'olive
- sel

1. Epluchez les panais et les pommes de terre, coupez-les en gros cubes et mettez les dans une casserole. Couvez d'eau, ajoutez une belle pincée de gros sel et mettez sur feu moyen, et laissez cuire 20 minutes. La lame d'un couteau doit se planter facilement dans les morceaux quand sont cuits.
2. Une fois les morceaux tendres, retirer un maximum d'eau et mixez à l'air d'un mixer girafe, ajoutez un filet de crème de soja et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Réservez.
3. Retirez la peau des chipolatas. Coupez-les en petits morceaux.
4. Epluchez l'oignon et hachez-le.
5. Dans une poêle faites chauffer un filet d'huile d'olive, ajoutez les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les morceaux de chipolata et faites les dorer de tous les côtés.
6. Déposez le mélange oignons / chipolata dans un plat à gratin. Recouvrez avec la purée de panais/pomme de terre.
7. Enfin saupoudrez avec la poudre d'amande entière.
8. Mettez 10 minutes au four thermostat 6 ou 180°C et servez chaud.

Le conseil de Karen

Voir aussi d'autres recettes de panais :

[Risotto de saumon et panais](#)

[Mousse de panais](#)

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

[Voir le calendrier des fruits et légumes de novembre](#)