

Recette de panais rôtis au roaster

Je continue avec le panais et j'en profite pour vous parler de mon [nouveau joujou de cuisine le Roaster](#). Ça fait quelques mois que je l'utilise maintenant. J'attendais de l'avoir testé dans tous les sens pour vous donner mon avis.

C'est une cocotte très légère qui est composée d'un revêtement céramique minéral et ne contient aucun produit toxique. La cocotte résiste à de très hautes températures (>300°C) et elle est compatible tout feux. On peut le mettre sur des plaques chauffantes, mais mon utilisation préférée reste celle au four. On peut aussi la mettre au réfrigérateur et au lave vaisselles.

Ce que j'aime dans cette cocotte c'est qu'on y met tout ce qu'on veut, on peut préparer comme ça un plat complet et le mettre au four et l'oublier. On peut le préparer à l'avance, le laisser au réfrigérateur dans le roaster et le mettre au four le moment venu.

Ça change aussi des cuissons mijotées à l'eau, le roaster permet de faire une infinie variation de légumes rôtis. Comme la recette de panais rôtis que je vous propose aujourd'hui. La cocotte protège les légumes, ils sont rôtis à souhait mais pas carbonisés, et les goûts sont concentrés. J'en suis fan !

Si vous faites de la viande, elle reste moelleuse à souhait. Et vous faites des légumes rôtis parfumés au thym, au romarin, à l'ail ils sont parfumés, fondants. Vous pouvez mélanger les deux (viande et légumes) et faire des plats complets en un tour de main. C'est sain, c'est pratique, vous l'aurez compris j'aime beaucoup et en ce moment c'est l'ustensile que j'utilise quasiment quotidiennement. Ça et le [combiné vapeur de chez ecovitam](#).

Si vous voulez ne faire que des légumes je vous conseille de choisir le [petit modèle de roaster](#), si vous voulez faire des plats complet [le modèle moyen](#) sera suffisant pour une famille de 4. Si vous invitez souvent ou que vous avez une grande famille alors [le grand modèle de roaster](#) vous conviendra.

Je ne sais pas pour vous, mais j'ai mes ustensiles préférés pendant de longues périodes, parfois des années. Et le cuit vapeur je viens de changer de [modèle pour adopter celui-là](#) qui est plus robuste que mon modèle précédent. Et le roaster, c'est mon nouveau chouchou. Ma mère pendant une période utilisait une cocotte en céramique qu'elle mettait au four, j'aimais beaucoup cette cuisson. Je pense qu'elle a arrêté à cause du poids et du nettoyage de la bête. Le roaster lui est très léger et facile à nettoyer. Ce qui permet de l'utiliser facilement quotidiennement ou presque.

Si vous le connaissez déjà, n'hésitez pas à nous donner votre avis dans les commentaires.

Recette de panais rôtis au roaster

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Accompagnement

Pour 3 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- 600 g de panais
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 5 gousses d'ail
- Thym

1. Lavez les panais, épluchez-les. Coupez-les en morceaux dans le sens de la longueur. Essayez de faire des morceaux de tailles similaires.
2. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
3. Déposez les morceaux de panais dans le roaster.
4. Versez un bon filet d'huile d'olive par-dessus. Salez, poivrez, ajoutez les gousses d'ail entières ainsi qu'une bonne pincée de thym.
5. Fermez le roaster et enfournez pour 45 minutes.
6. Sortez le roaster du four, ouvrez-le et servez aussitôt.

Le conseil de Karen

[Découvrir la gamme cuisson saine sur Healthy Market](#)