

Recette de wok de panais à l'asiatique

Cette semaine le panais est à l'honneur sur Cuisine Saine ! J'avais envie de vous proposer des recettes à base de panais qui changent de l'éternel velouté de panais ou de la purée de panais. Si ça peut vous donner quelques idées pour varier les plaisirs et profiter du panais avant que la saison ne soit terminée.

Pour ceux qui n'aimeraient pas la coriandre, vous pouvez tout à fait faire cette recette sans mettre de coriandre fraîche.

Pour ceux qui n'ont pas d'huile de sésame toastée, prenez-en une autre qui est adaptée à la cuisson. Vous aurez moins la saveur asiatique typique, mais ça fonctionnera quand même.

Recette de wok de panais à l'asiatique

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Plat complet

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 600 g de panais
- 3 cuil. à soupe d'huile de sésame toastée
- 1 orange à jus
- 1 cuil. à soupe de miel
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- Sel
- Poivre
- 1 poignée de noix de cajou
- 5 brins de coriandre fraîche

1. Épluchez les panais et coupez-les en dés. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur douce.
2. Dans un wok (ou une sauteuse à défaut), versez l'huile de sésame et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez les dés de panais.
3. Pressez l'orange et versez le jus dans le wok, mélangez. Ajoutez le miel, mélangez.
4. Épluchez les gousses d'ail, dégermez-les et coupez-les en petits morceaux, ajoutez dans le wok.
5. Saupoudrez avec la poudre de gingembre, salez, poivrez. Mélangez. Ajoutez les noix de cajou.

6. Lavez et effeuillez la coriandre fraîche, coupez grossièrement les feuilles en morceaux et ajoutez-les dans le wok. Mélangez et servez aussitôt.

Les autres recettes de panais :

- [Mousse de panais](#)
- [Risotto de panais aux graines germées de brocolis](#)
- [Parmentier de panais aux chipolatas](#)
- [Saumon façon risotto de panais](#)
- [Magret de canard à la purée de panais et de radis noir](#)