

Accompagnement

Préparation:

30 min

Cuisson: 30 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 400 g de panais
- 400 g d'épinards
- 50 g de germes d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- Fleur de sel
- Poivre

Suggestion

Accompagnez éventuellement avec un trait de vinaigre balsamique vieux ou de crème de balsamique.

Compotée de panais sur un lit d'épinards frais et germes d'ail

- Epluchez les panais et coupez-les en dés d'un cm de côté. Dans une casserole, versez un fond d'eau (1cm). Faites-y cuire les morceaux de panais. Dès que l'eau est évaporée, ajoutez l'huile d'olive. Laissez encore cuire les morceaux de panais pendant dix minutes tout en remuant jusqu'à ce qu'ils caramélisent naturellement et tombent en compote. Ajoutez un peu de poivre et de fleur de sel. Inutile d'ajouter du sucre. Le sucre naturel du panais suffit à le faire caraméliser. Réservez au chaud.
- Rincez les épinards. Retirez les parties les plus fibreuses des tiges et égouttez-les.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre. Ajoutez-y les épinards. Salez, poivrez. Faites-les sauter pendant cinq minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir puis arrêtez immédiatement la cuisson. Il ne faut pas qu'ils cuisent trop.
- Egouttez à nouveau les épinards puis, disposez-les en petits nids sur une assiette. Déposez en suite une couche de compote de panais et garnissez avec les germes d'ail.
- Servez immédiatement.



Suggestion de présentation

the
peas
green food