



PURÉE DE PANAIS ET DE PATATES DOUCES

Garnie de mâche, de noix de pécan et de dés de fromage aux fines herbes



Pommes de terre à chair farineuse



Patate douce



Panais ✨



Courgette ✨



Romarin frais ✨



Mâche ✨



Noix de pécan



Dés de fromage aux herbes ✨

Total : 35-40 min.

Famille

Facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Calorie-focus

Le panais est peut-être classé parmi les légumes oubliés, mais, chez HelloFresh, il y a belle lurette qu'on l'a sorti de l'oubli ! Sa polyvalence en fait un ingrédient qui se prête à de multiples préparations. Dans cette purée, il remplace, avec les patates douces, en partie les pommes de terre grâce à sa texture fondante et à sa saveur sucrée.

Suite aux conditions météorologiques en Italie, la roquette est temporairement indisponible. Nous l'avons remplacée par la mâche : elle convient également très bien pour ce plat !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **purée de panais et de patates douces** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre**, les **patates douces** et le **panais**. Taillez les **pommes de terre** et les **patates douces** en quartiers, puis découpez le **panais** en tranches.



2 CUIRE À L'EAU

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, des **patates douces** et du **panais**. À couvert, portez à ébullition, ajoutez une pincée de sel et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson, puis réservez sans couvercle.



3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez la **courgette** en morceaux de 1 cm. Détachez les feuilles de **romarin** des branches et ciselez-les. Déchirez la **mâche** et concassez les **noix de pécan**.



4 GRILLER LES NOIX DE PÉCAN

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **noix de pécan** à sec. Réservez. Faites ensuite chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire la **courgette** et le **romarin** 6 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



5 ÉCRASER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre**, les **patates douces** et le **panais** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Incorporez la **courgette**, les **dés de fromage aux herbes**, la moutarde et la majeure partie de la **mâche** à la purée. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson★. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la purée en la garnissant avec les **noix de pécan** et le reste de la **mâche**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Panais (g) *	75	150	225	300	375	450
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (brins) 23) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	2	3
Moutarde (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2573 / 615	410 / 98
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	7,0	1,1
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	23,4	3,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

★ **CONSEIL** : Pour une purée encore plus onctueuse, ajoutez un filet de lait et un morceau de beurre.