

# Panais glacés au miel

Bonjour à toutes et tous

Le panais est un légume racine dit « ancien » ressemblant à une grosse carotte banche. Devenu assez courant sur les étals, sous ses airs de vieux légume, il gage à être découvert. A vrai dire, il s'invite quasi toutes les semaines dans mon panier de légumes et ne tarde jamais à passer à la casserole. La recette favorite de la maison reste le panais glacés. Rien à voir avec la glace, c'est un principe de cuisson mijotée (ultra simple) avec un peu de beurre et de sucre.

Une fois dans l'assiette, ces panais glacés sont fondants et enrobé d'une petite couche sucrée qui s'accorde bien avec le goût particulier du légume . La recette est bien appréciée par les gourmands et cela s'accorde avec à peu près tout.

Bref, je vous partage l'idée... J'espère que cels vous inspirera pour cuisiner ce légume. Bonne journée !



- PANAIS GLACÉS AU MIEL -



## Recette : Panais glacés au miel

Saison de la recette : Octobre à Février

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 kg de panais
- 30 g de beurre (environ)
- 1,5 cuillère à soupe de miel
- sel, poivre
- (facultatif) 100 ml vinaigre balsamique + 1 cuillère à café de sucre

## Réalisation

- Lavez vos panais. Épluchez les puis retirez le trognon.
- Coupez les panais en cubes d'environ 2 cm de côté. (Note : faites du mieux que vous pouvez)
- Mettez les cubes de panais dans une grande sauteuse puis recouvrez les d'eau. Ajoutez le beurre et le miel
- Portez à ébullition, couvrez au 3/4 puis baissez à feu

doux. L'idéal est même de découper un papier sulfurisé de la taille de votre sauteuse d'y faire quelques gros trous puis de recouvrir la sauteuse avec.

- Laissez mijoter ainsi jusqu'à ce que les panais soient bien fondants, autour de 45 minutes. Si besoin, remettez un peu d'eau.
- A l'issue de la cuisson, il ne doit idéalement rester que quelques cuillerées de jus avec une texture sirupeuse. Si ce n'est pas le cas, retirez vos panais tout en les gardant au chaud, puis poussez à ébullition le temps de retrouver cette texture sirupeuse. A la fin de la cuisson, salez et poivrez à convenance.

Servez les panais glacés en les nappant du résiduel de sauce.

---

#### **Astuces :**

- Pour ceux qui apprécient les saveurs vinaigrées, vous pouvez les accompagner d'une réduction de vinaigre balsamique. Pour cela, mettez le vinaigre balsamique dans une casserole avec le sucre, et faites bouillir jusqu'au début d'une consistance sirupeuse.
  - Vous pouvez aussi préparer 600 g panais et 300 g de carotte avec cette méthode, pour une poêlée plus colorée et plus sucrée.
-