



Heureux en cuisine

Aujourd'hui ces oubliés du potager ..d'hiver

*Le panais, le céleri-rave
mais aussi la citrouille ou
autre courge*

AVEC LE TIP DE
LORENZA



En Purée

En Pôtée

En Poêlée

En Purée



Sautez le panais ou le celeri coupé en dés sans la peau avec huile, ail, gomasio ou sojasaus curcuma et persil ajouter du lait et laisser cuire doucement 30 min puis mixez le tout



En Pôtée



**La saveur sucrée du panais
et du céleri rave sera
rehaussée par un bon
morceau de lard fumé**

**Et pourquoi pas jouer avec le
potiron ou potimarron à la
place de la patate ;))) rissolée
ou en frites au four**



En Poêlée



Faire cuire les trois légumes épluchés et coupés en dés dans un peu d'huile, ail, persil, curcuma et curry et une pincée de paprika fumé, salez avec le gomasio et mouillez de bouillon de légumes ou de poule et laissez cuire doucement 20 min ..les légumes doivent rester Al Dente

Servir avec un poisson à chair ferme et blanche ou une bombe d'oméga 3: Le Maquereau !!!