



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Madelise : Vite, beau et bon !*



Panais rôtis au sirop d'érable

Voici une petite recette simple qui accompagnera vos plats de viande. Le panais est un légume dit oublié qui a beaucoup de saveur. Cette façon de les cuisiner est délicieuse et ne prends que peu de temps. L'accompagnement idéal pour vos volailles de fête.



INGREDIENTS : 4 personnes

500 g de panais
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
Sel
Poivre

PREPARATION :

Laver et éplucher les panais. Les couper dans le sens de la longueur pour en faire des bâtonnets et les déposer dans un plat allant au four.
Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le sirop d'érable. Répandre ce mélange sur les panais, bien les enrober. Saler et poivrer.
Enfourner dans le four préchauffé à 180°C pendant environ 30 minutes. Retourner les panais de temps en temps.
Vérifier la cuisson en piquant les panais avec la pointe d'un couteau qui ne doit pas éprouver de résistance.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>