CAROTTES ET PANAIS CRÈME VEGAN

Carottes et panais à la crème est une recette à base de légumes racines cuits au lait végétal, ici lait d'amandes. Peu d'ingrédients pour un plat onctueux, uniquement légumier. La préparation est simplissime, pour un résultat très satisfaisant.

700 gr Panais
700 gr Carottes
1 litre lait végétal
Epices (cumin, poivre, muscade)
sel

15 minutes
40 minutes
4 portions

1. Eplucher les panais et les carottes

2. Couper les 2 légumes racines en rondelles

3. Graisser un plat allant au four, avec un peu d'huile d'olive, puis déposer les légumes en couches simples, par exemple en commençant par les carottes.

4. Ajouter une couche de panais

5. Préchauffer le four à 200 °C. Préparer un lait végétal (au choix amandes, soja, riz...), en lui ajoutant sel, poivre, cumin, muscade. On peut varier les épices en fonction des goûts personnels.

6. Une fois le lait chauffé avec les épices et le sel, le verser dans le plat à gratin pour imprégner les légumes.

7. Le lait chauffé s'attache plus facilement aux légumes...

8. Laisser cuire au four à 200 ° C pendant 40 minutes environ.

9. Laisser refroidir avant de consommer;

10. On obtient des légumes très tendres, à la crème onctueuse