

PANAIS ET BETTERAVE EN PURÉE

PANAIS ET BETTERAVE EN PURÉE, deux légumes dont la texture est idéale pour être réduite en purée, avec l'avantage de ne pas être un féculent, d'une belle couleur, d'une saveur très douce et agréable. Une façon de faire aimer la betterave aux récalcitrants pour accompagner par exemple une [viande végétale](#)

1 betterave
500 gr Panais
1 oignon
Sel - poivre
10 cl lait d'amande
3 càc purée de cajou



🕒 15 minutes
🔥 15 minutes
🍴 3 portions



1. Rassembler les légumes qui sont idéalement constitués pour une purée (ou un potage)



2. Éplucher les panais et rincer, puis trancher en rondelles pour cuire dans l'eau (plus les morceaux sont minces, plus la cuisson est rapide)



3. De même éplucher et trancher un oignon



4. Éplucher et trancher la betterave. Ajouter 500 ml d'eau



5. Cuire couvert à feu doux à moyen, comme pour un potage



6. Passer les légumes au blender avec leur jus.



7. Si le mélange est trop épais et gêne le mixage, rajouter un peu de lait d'amande ou de l'eau



8. Verser dans un récipient à servir, saler et poivrer



9. Servir chaud avec un peu de matière grasse (une cuillère à café de noix de cajou pour remplacer le beurre, ou d'huile végétale)



10. Servir chaud