

# PANISSE ET PURÉE DE PANAIS CHOU ROUGE

Une purée de légumes sans féculent mais consistante accompagnée de panisse à base de farine de pois-chiches riche en protéines végétales. Le chou en purée est adouci et équilibré par les panais, le lait d'amande et la purée d'amande en guise de matière grasse de bonne qualité.



## PURÉE DE PANAIS ET CHOU ROUGE

1 demi chou rouge  
600 gr Panais  
120 gr lait d'amande  
Sel - poivre  
Noix de muscade  
1 càs purée d'amandes

2 càs chapelure de riz

10 gr beurre de coco

## PANISSE

1 bloc panisse  
4 càs huile d'olive  
Sel - poivre

🕒 30 minutes  
🕒 20 minutes (10 + 10)  
🍴 3 portions



1. Trancher le chou rouge en tronçons après l'avoir rincé et placer ces derniers dans le panier vapeur



2. Peler les panais, rincer et trancher en rondelle



3. Ajouter les panais au chou rouge pour une cuisson vapeur environ 10 minutes



4. Transférer les légumes cuits dans le bol mixeur



5. Ajouter le lait d'amande pour aider le mixage



6. Laisser tourner le mixeur en insistant un peu jusqu'à une texture de purée



7. Mixer en plusieurs fois s'il le faut



8. Transférer la purée dans un saladier et ajouter les condiments (sel, poivre, noix de muscade) - Bien mélanger



9. La purée étant encore très chaude, ajouter une grosse cuillère à soupe de crème d'amandes (ou purée de cajou) et bien remuer afin de laisser fondre la crème d'amandes dans la purée.



**10.** Verser la purée dans un plat à gratin et former des stries à la surface avec une fourchette



**11.** Saupoudrer de chapelure de riz et quelques noix de beurre végétal (noix de coco) ou d'huile végétale solide



**12.** Passer sous le grill pour avoir un résultat gratiné environ 10 minutes selon la puissance du four



**13.** Dès que la surface est bien dorée éteindre le four et laisser au chaud avant de servir



**14.** Pour accompagner la purée, découper une panisse en rondelles ou autres formes, puis plonger sur l'huile d'olive dans une poêle chaude



**15.** Laisser cuire 3-4 minutes de chaque côté en retournant et surveillant pour avoir tous les côtés dorés



**16.** Laisser reposer sur du papier absorbant



**17.** Ajouter une pincée de sel et un peu de poivre



**18.** Dresser côte à côte purée et panisse



**19.** Déguster chaud