

Crème dessert vanillée au panais

Préparation : 10 min
Cuisson : 25 ou 50 min
Pour 2 personnes

Une recette partagée par www.lejardindagnes.fr

Les ingrédients pour la recette à la vanille

150 g de panais cru
200 ml de lait végétale
1 c. à soupe bombée de purée d'amandes complètes
1 c. à soupe de miel crémeux
1 c. à café de vanille en poudre
1 c. à café rase de gomme de guar (facultatif)



La recette

1. Brosser le panais sous l'eau et éliminer les extrémités. Le râper finement.
2. Mixer tous les ingrédients ensemble, jusqu'à obtenir un mélange parfaitement lisse. Ajuster la quantité de miel ou de vanille nécessaire.
3. Répartir la crème dans deux ramequins et servir frais.

Les astuces

- Si on ne souhaite pas tenter le panais cru, le cuire à la vapeur. Dans ce cas, n'utiliser que 150 ml de lait végétal.
- Variante chocolat-café : remplacer la vanille en poudre par 2 c. à soupe de cacao cru en poudre et 1 c. à café de café soluble.
- Variante citron-orange : remplacer le lait végétal par 100 ml de jus d'orange frais, 100 ml de jus de citron frais et le zeste du citron.
- Pourquoi la gomme de guar : elle permet d'épaissir, de lier les préparations liquides et de les stabiliser. Cette poudre riche en fibres végétales solubles est extraite d'un haricot.



Recette issue du livre *Des légumes en dessert !*,
Hélène Schernberg et Louise Browaeys, Éditions Terre Vivante



LES MUFFINS AU PANAIS ET À LA POMME



Il vous faut



3 beaux panais
(environ 400 g)



1 pomme
(environ 200 g)



150 g de noix



70 g de raisins
secs



200 g de sucre
complet



1 sachet de
levure chimique



250 g de farine
complète



1 c à c de
bicarb.de soude



150 ml de lait
végétal



1 c à s de
vinaigre de
cidre



80 ml
d'huile de
coco



1 1/2 c à c
d'extrait de
vanille



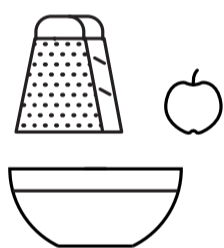
1 c à c de
gingembre en
poudre



1 1/2 c à c de
cannelle en
poudre

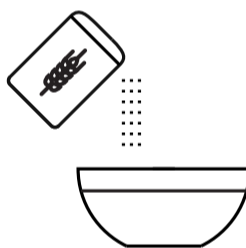
1

Pelez et rapez les panais et la
pomme dans un saladier.



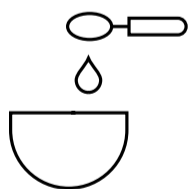
2

Ajoutez les ingrédients secs.



3

Dans un bol, mélangez les
ingrédients liquides.



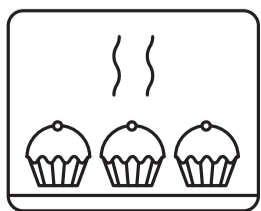
4

Versez le contenu du bol (les
liquides) dans le saladier (les solides).



5

Versez la préparation dans des
moules à muffins et enfournez
à 180° pour 20 mn environ.



6

Dégustez !

