

Panais rôtis au miel



VOLTZ
MARAÎCHAGE

CHELSEA F1 



Ingrédients

(recette pour 4 personnes)

4 panais CHELSEA FI

1 càs de miel

Romarin ou thym

Huile d'olive

Sel

Étapes

- Préchauffer le four à environ 200°, thermostat 8, en chaleur tournante.
- Laver les panais, les éplucher à l'économe, puis les couper en 3 ou 4 (ou en 8 si ils sont très gros).
- Dans un bol, mélanger 6-8 càs d'huile d'olive avec le romarin et thym.
- Sur une plaque chemisée de papier cuisson, disposer les morceaux de panais les uns à côté des autres. Verser l'huile d'olive sur les panais.
- Enfourner pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les panais soient colorés (vérifier la cuisson à cœur avec un couteau).
- Dans un bol, mélanger le miel avec 1 càs d'eau et 1 càs d'huile d'olive. En badigeonner les panais et enfourner pour encore 5 minutes.
- Servir chaud, en accompagnement d'un plat en sauce par exemple.

A noter qu'il est parfois recommandé de retirer le cœur cylindrique des panais, plus fibreux surtout sur les grosses racines.