

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Pétales de panais à la crème de noix



[automne](#) [vegan](#) [sain](#) [facile](#) [légumes anciens](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

### Ingrédients

**Pour 2 personnes**

- 1 panais
- Quelques pousses de mâche
- 160 g de crème de coco (sans sucre, à 90 % d'extrait de noix de coco fraîche)
- 35 g de noix
- 1 poignée de noisettes concassées
- Fleur de sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez le panais et coupez-le en fines rondelles (à la mandoline, par exemple).
3. Placez les rondelles sur le tamis du Vitaliseur et couvrez pour à peine 2 minutes de cuisson.
4. Pendant ce temps, mixez la crème de coco et les noix dans un blender, avec 1 pincée de fleur de sel.
5. Procédez au dressage : disposez 1 cuillerée de crème dans l'assiette, ajoutez 2-3 pousses de mâche, les pétales de panais et saupoudrez de quelques noisettes concassées. Salez à votre convenance et dégustez !

*Sabrina de Larroche ([www.parisdepices.com](http://www.parisdepices.com)) vous propose une entrée rapide à faire pour cet automne.*

*Cette entrée rafraichissante est très simple à réaliser pour se faire plaisir sans culpabilité!*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)