

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) 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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

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

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)