Bâtonnets de panais poêlés au parmesan

“ Voici une ‘tite recette du Québec que j’ai récupérée sur mon ancien blog. Par contre, incapable de savoir où je l’ai récupérée! Poêlés de cette manière, les panais accompagneront un bon steak… pour la carnivore que je suis à mes heures! Dans la recette initiale, on utilise du beurre, j’ai opté pour de l’huile d’olive ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 à 4 personnes) **:**

- 2 panais de taille moyenne
- 50 à 100 g de parmesan *(au goût)*
- Huile d’olive
- Paprika *(au goût)*
- Sel et poivre

Les Étapes :

Brossez les panais. *S’ils sont jeunes et non traités, vous n’avez pas besoin de les éplucher.* Coupez-les en tranches puis en bâtonnets. *Vous n’avez pas besoin d’enlever le cœur des panais!*

Faites-les dorer dans une grande poêle avec une pincée de sel, du poivre et du paprika *(au goût)*. Ajoutez un fond d’eau, couvrez et laissez cuire jusqu’à ce qu’ils soient légèrement fondants et légèrement *al dente*. Ajoutez le parmesan de manière uniforme. Mélangez délicatement et laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes, le temps que le tout devienne fondant. Rectifiez l’assaisonnement. Servez bien chaud!

Et Que Dire De Plus ?

→ Remplacez l’huile d’olive par du beurre *(recette initiale)*.

→ Pourquoi ne pas ajouter un oignon à la préparation… ou une pomme de terre!

→ Tout savoir sur le panais : Description, astuce, synonyme, traduction, cueillette, confondre, choix, conservation, préparation, consommation, cuisiner, association, congélation, stérilisation, recettes…

© Les Papilles Estomaquées... 2013