

Panais glacés à la sauce soja

Accompagnement **Facile****Pour :** 4 personnes**Préparation :** 15 mn**Cuisson :** 30 mn

Le panais a retrouvé une certaine popularité chez les amateurs de légumes anciens ! L'occasion est belle pour vous présenter cette savoureuse recette qui va servir d'accompagnement à un poisson ou une viande blanche.

Ingrédients

- 1 kg de panais
- 1 cs de graisse de canard
- 2 cc de sucre en poudre
- 1 cs de sauce soja
- 1 cc de gingembre en poudre
- thym
- sauge
- 0,25 l de bouillon de volaille

Préparation

- 1 Pelez, lavez et coupez les panais en dés. Faites fondre la graisse de canard dans une sauteuse avec le thym et la sauge. Ajoutez les panais et faites revenir quelques minutes.
- 2 Ajoutez la sauce soja, le sucre en poudre et le gingembre. Remuez. Versez le bouillon de volaille et couvrez. Laissez cuire 30 minutes sur feu doux.
- 3 Les panais glacés forment ainsi un excellent accompagnement. Ici, je les ai servi avec un filet de julienne sauce au wasabi. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

