

Mousseline étoilée au panais

Hiver.

Rentrer chez soi le soir, après une (longue / fatigante ?) journée de travail.

Affronter le froid, les transports en commun ou les bouchons en voiture.

Généralement, durant cette saison, les étoiles règnent dans le ciel lorsqu'on quitte notre nid douillet... et sont toujours là lorsqu'on y revient.

Le soleil a bien pointé le bout de son nez (parfois caché par des nuages), mais on a le sentiment de ne pas l'avoir vu assez.

Et, une fois arrivés dans notre chez-nous, beaucoup ont la flemme de préparer à manger.

Trop fatigués.

Peut être même un chouilla déprimés, car c'est aussi la période où certains traversent une déprime saisonnière, si caractéristique en hiver.



On peut alors se tourner vers une cuisine qui combine :

★ de la chaleur afin de nous **réchauffer** des durs frimas d'hiver

★ du **réconfort**... On peut réchauffer notre corps avec du sport, une douche chaude, ou en se rabattant sur un plat chaud sortant du micro-onde.

Mais un plat maison préparé avec amour a le pouvoir de **réchauffer notre coeur** en nous apportant du réconfort.

★ **rapide** : un plat « maison » ne rime pas forcément avec « long ».

On peut très bien préparer un plat en **10 ou 15 minutes, préparation & cuisson incluse**... un temps qui fait de la concurrence à un plat cuit au micro-onde.

★ **simple** : une longue liste d'ingrédients suffit parfois à miner une ébauche de motivation.

Avec cette mousseline : **3 ingrédients suffisent**.

★ last but not least... **gourmand**. Le point le plus important, non ?

Bref, cette recette allie des valeurs que je privilégie au maximum pour ma cuisine.

Ha, une petite astuce pour la découpe du panais : il se découpe beaucoup plus facilement dans le sens de la longueur.

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 2 panais de taille moyenne (ou 1 grand)
- 1 cac rase de cardamome en poudre
- 1 cac bombée de purée d'amandes blanches

Préparation :

1. Laver, épluchez les panais, et coupez leurs 2 extrémités.
2. Coupez vos panais en petits morceaux (astuce : le panais se coupe plus facilement dans le sens de la longueur).
3. Faites cuire vos panais à l'étouffée dans une casserole, à feu moyen & à couvert, pendant environ 10 minutes.
4. Une fois les panais cuits : réservez un peu de bouillon à part.
5. Dans un blender, versez : la cardamome, la purée d'amandes blanches, les panais. Mixez.
6. Versez autant de bouillon, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (personnellement, j'aime bien mettre peu de bouillon : la texture est ainsi plus proche d'une purée bien onctueuse).
7. Versez dans une assiette : c'est prêt.

Le panais est un légume racine qui fait parti des légumes dits « oubliés » ou « anciens ». Il se conserve plusieurs semaines dans le bac à légumes. On ne le trouve pas dans tous les supermarchés, mais il se déniché dans absolument tous les magasins bio.

La purée d'amandes blanches apporte de l'onctuosité, et sert donc de « beurre végétal » (notez que je n'ai rien contre le beurre, et que je l'adore même). Elle apporte des acides gras insaturés (à l'inverse du beurre qui apporte des acides gras saturés que l'on consomme généralement en trop grande quantité), et beaucoup de calcium.

Elle n'a pas du tout le goût des amandes (contrairement à la purée d'amandes complètes).

Cette mousseline est extrêmement **crémeuse & onctueuse**.

Le panais est à un légume qui, à la base, donne une texture épaisse.

L'ajout de la purée d'amandes blanches renforce cet aspect.

Son goût est très doux, très subtil. L'**arôme** particulier du panais est bien **mis en valeur**, et **relevé par la cardamome**.

Une recette qui nous fait aimer l'hiver...