



PANAIS RÔTI AU SÉSAME BLANC

INGRÉDIENTS : Pour 1 personne 1 ou 2 panais, un peu d'huile d'olive, 1 CS de graines de sésame blanc.

Pour un accompagnement tout simple mais savoureux, j'ai préparé du panais (je ne sais pas pourquoi mais c'est mon légume du moment, j'en suis tellement amoureuse que je me mets à le manger cru, à l'incorporer dans mes salades composées, à le manger en purée, en soupe, en velouté, en dés dans une poêlée de légumes, et puis tout simplement rôti au four..). Avec le panais je n'ajoute jamais d'épices car j'adore son goût très particulier et prononcé alors je n'ai ni envie de le relever davantage, ni envie de le dénaturer.

1 personne

