



## PANAIS ET AGASTACHE

**pour les "sans sucre" et  
pour les autres gourmands**

Un dessert raffiné et original revisité , adapté et simplifié par la "vielle chouette":

### Ingrédients

des panais  
de l'édulcorant qui peut se cuire (note 2)  
une pointe de poudre de graines d'anis étoilée

feuilles d'agastache (note 1)  
graines d'une gousse de vanille

### Méthode

Récupérez sur les feuilles d'agastache séchées non traitées les parties du limbe en les réduisant en poussière et jetez les nervures ( note 1)

Peler vos panais et coupez un petits bouts réguliers . Les mettre cuire dans une "cocotte four à ondes" LVC ( avec très très peu d'eau sous votre "égouttoir") pour une durée variant selon les panais car ils sont plus ou moins tendres ou chanvreux . Les coeurs ou les parties extérieures de la racine peuvent être indifféremment ligneux . Aussi vous choisirez après cuisson et éliminerez toutes les parties raides .

Ecrasez grossièrement à la fourchette et ajouter la purée d'agastache et les graines de vanille un peu partout . Touyez bien et finir d'écraser assez finement Les remettre une minute au four car ils ont refroidi en les tournant . "Sucrez" au goût .

Et là deux versions :

Vous servez le confit de panais encore chaud avec une glace maison à la pistache avec un "filet d'arrosage" de liqueur d'anis ( à défaut qq gouttes d'un *vrai* pastis )

Ou vous attendez le lendemain pour le déguster bien glacé avec un coulis de fraises bien chaud parfumé à la liqueur de Tristan et Iseult LVC

NB Si par hasard il vous reste un peu de confit , vous pouvez la réchauffer au four à ondes et le traiter comme si eil était frais préparé . Bien sûr, selon le mode de "conservation" habituel vous pouvez faire une ou deux "boîtes" (bocaux ) pour une "occasion" ... qu'il ne vous est pas interdit de créer !

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1 ) si vous avez des agastaches fraîches enlevez les nervures autant que possible et faire pré cuire la verdure dans très peu de tisane pour obtenir une "purée fine

(note 2) Si vous le pouvez , utilisez moitié édulcorant, moitié de vrai sucre rabaya pour le "fun" et pour un goût inimitable ( il y a plus de fibre dans ce sucre non raffiné donc il est moins nocif !)

Si vous êtes vraiment au régime sévère et que vous n'avez droit qu'à des choses "légères" en plus, essayez ce confit très chaud avec un laitage bien glacé (yaourt ou fromage blanc 0%) . C'est même tellement sympathique que vos invités se demanderont si c'est bien "régime" !

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème non plus que pour les "sans gluten"

**T.S.V.P -->**

Pour les "sans sucre du tout " ??? Les glucides du panais sont essentiellement de l'inuline qui n'a pas d'impact sur votre insuline C'EST UN RECETTE "EXESPREE" pour vous profitez-en ! C'est presque un dessert "régime"

Pour les "sans gras" en plus , tout est correct en servant le confit de panais seul ou avec un laitage régime (voir plus haut) .. ou bien nappez d'une mijotée d'agrumes LVC (voir recette ) ou d'un sirop de sureau LVC ( pas du tout amer , avec un petit goût "vert"). Dressez dans les petites coupes ... vous verrez c'est bon aussi

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**