



PANAIS

BOUDIN BLANC AUX PANAIS

Ingrédients

Boudins blancs "sans sel" maison
Gnocchis de pommes de terre frais
crème double
poivre blanc en poudre
beurre ou graisse de canard

panais
lait frais
poudre de Perlimpimpin
poudre d'ail

Méthode

Faites cuire vos panais épluchés et coupés en morceaux pas trop gros soit à la vapeur soit dans le four à ondes . Ils doivent pas être trop mous mais tendres



Épluchez vos boudins blancs et coupez les en grosses rondelles que vous faites dorer doucement dans le beurre . Assaisonnez



Ajoutez le lait *chaud* à hauteur et ajouter les gnocchis dès l'ébullition du jus . les gnocchis sont cuits dès qu'ils sont moelleux . Ajoutez les morceaux de panais bien chauds et une cuillère de crème double juste avant de servir brûlant .

NB Vous pouvez servir avec une petite coupelle de parmesan râpé ou des feuilles d'estragon frais hachées au dernier moment

NOTES TECHNIQUES:

Si nécessaire sortez les morceaux pour pouvoir faire évaporer le jus jusqu'à la bonne consistance avant d'ajouter la crème mais attention avant la reprise de l'ébullition car la crème risque de tourner !

Rien de bien "sorcier" juste un truc lors de l'"épluchage" des boudins : vous pouvez fendre la peau en 4 car les morceaux gonfleront en forme de grosses "fleurs" et c'est très sympathique .. et la sauce nappe mieux les morceaux

Les gnocchis doivent être cuits "à point" car s'ils cuisent trop longtemps ils vont devenir "collants" et sans attrait .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème bien sûr si vous utilisez des boudins blancs et des gnocchis maison "sans sel".

Pour les "sans gluten" ? ça passe très bien ... profitez-en !

Pour les "sans gras" il n'y a pas de problème non plus si vous oubliez la crème fraîche et si vous utilisez du lait écrémé

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" oubliez les gnocchis ... bien sûr mais ne redoutez pas les panais qui contiennent peu de sucre mais surtout de l'inuline donc sans danger pour votre taux d'insuline. Vous pouvez aussi utiliser des cubes de courgettes à la vapeur à la place.

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

BOUDIN BLANC DU BARRY

Ingrédients

Boudins blancs “sans sel” maison
lait frais
crème double
poivre blanc en poudre
beurre ou graisse de canard

choux fleur
farine ou Maïzena
poudre de Perlimpimpin
poudre d’ail

Méthode

Faites cuire le choux fleur coupés en morceaux à la vapeur . Ils doivent pas être mous pour les écraser à la fourchette



Epluchez vos boudins blancs et coupez les en grosses rondelles que vous faites dorer doucement dans le beurre . Assaisonnez . Singez à la farine ou à la Maïzena . Bien mélanger pour enrober tous les morceaux
assaisonnez la purée de choux fleurs



Ajoutez le lait *chaud* peu à peu jusqu’à ébullition pour obtenir une “sauce” bien onctueuse . Ajouter la purée de choux fleurs

les gnocchis dès l’ébullition du jus . les gnocchis sont cuits dès qu’ils sont moelleux . Ajoutez les morceaux de panais bien chauds et une cuillère de crème .

Servez brûlant avant la reprise de l’ébullition car la crème tournerait

NB Vous pouvez servir avec une petite coupelle de parmesan râpé ou des feuilles d’estragon frais hachées au dernier moment

NOTES TECHNIQUES::

Rien de bien “sorcier” juste lors de l’“épluchage” des boudins (voir la recette du boudin aux panais)

Attention à ne pas faire bouillir la crème qui risquerait de tourner

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème bien sûr si vous utilisez des boudins blancs et des gnocchis maison "sans sel".

Pour les "sans gluten" ? ça passe très bien avec de la maïzena... profitez-en !

Pour les "sans gras" il n'y a pas de problème non plus si vous oubliez la crème fraîche et si vous utilisez du lait écrémé

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" oubliez la farine. Vous pouvez en revanche mettre un peu plus de crème double ou même un pot de yaourt c'est un peu moins doux mais pas désagréable vous verrez !

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