

Panais rôti au miel



4 pour personnes



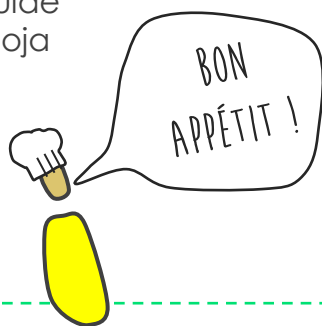
15' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau FACILE

Ingrédients

- 500g de panais
- 3 c.a.s d'huile d'olive
- 2 c.a.s de miel liquide
- 2 c.a.s de sauce soja
- Du thym
- ½ citron
- Sel/poivre



- 1** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et épluchez les panais. Coupez-les en deux ou en trois dans le sens de la longueur et déposez-les dans un saladier.
- 2** Diluez le miel liquide avec le jus du demi citron. Mélangez-y l'huile d'olive et la sauce soja et versez le tout dans le saladier. Salez, poivrez et remuez. Placez-les sur une plaque de cuisson.
- 3** Ajoutez un peu de thym par dessus puis enfournez la plaque 30min en retournant les tranches de panais de temps en temps.
- 4** Lorsqu'elles prennent une couleur caramel, vérifiez leur cuisson en les piquant avec une fourchette. Elles sont prêtes quand la chair devient bien tendre.



Pour varier les plaisirs : réalisez un duo carottes – panais en suivant la même recette