



BIO LOCAL SOCIAL SOLIDAIRE

POËLLÉ DE PANAIS



FACILE PREPARATION : 15 MIN

INGREDIENTS :

6 panais / 1 noix de beurre / 1 feuille de persil / Sel / Poivre /
1 cuillère à soupe d'huile de noix / 2 cuillères à soupe de soja
cuisine / 4 gouttes de sauce soja

PREPARATION :

Bien laver les panais et les détailler en tranches fines.

Mettre une noix de beurre et une cuillère à soupe d'eau dans une poêle, faire chauffer à feu doux. Y mettre les tranches de panais et quelques feuilles de persil, saler et poivrer légèrement.

Quand les panais ont pris une couleur noisette, ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix, ajouter 1 cuillère à soupe de soja cuisine.

Mélanger pendant 20 secondes, puis ajouter 3 ou 4 gouttes. Remuer encore 20 secondes.

Déguster.

BONNE DÉGUSTATION !

