

*Légumes variés*

# Panais rôtis au miel et sauce raïta



**40 min** **10 min** **30 min**      **0**      **464**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

### Rôtissage des panais

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Couper les extrémités des panais.
- 3 S'ils sont bien lavés, il n'est pas nécessaire d'éplucher les panais. La texture de la peau apporte plus de mâche et de saveur au plat.
- 4 Couper les panais en deux, puis couper la base du panais en quatre.
- 5 Mettre les panais coupés dans un saladier.
- 6 Verser le miel sur les panais.
- 7 Du moment qu'il est de bonne qualité, il est possible d'utiliser le miel de votre choix.
- 8 Saler généreusement les panais.
- 9 Il est préférable de saler avant cuisson car le sel pénétrera mieux la chair du panais.
- 10 Saupoudrer généreusement les panais de curry en poudre. Remuer pour qu'ils soient bien imprégnés.
- 11 Une fois les panais bien enrobés, ajouter de l'huile. Remuer à nouveau pour que les saveurs se répartissent de façon homogène.
- 12 Disposer les panais dans un plat allant au four et faire

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les panais

6 **Panais**  
2 c. à soupe **Miel**  
2 c. à soupe **Curry**  
1 **Sel**  
1 **Huile de tournesol**

### Ingrédients pour la raïta

450 g **Yaourt**  
0.5 **Concombre**  
1 c. à soupe **Graines de coriandre**  
1 c. à soupe **Graines de cumin**  
0.5 botte(s) **Menthe fraîche**  
1 botte(s) **Coriandre**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Coriandre**  
70 g **Raisins secs**

rôtir entre 15 et 20 minutes, en fonction du type de four.

- 13 Pour réaliser son propre curry en poudre, utiliser un même volume de graines de coriandre, de cumin, de gingembre en poudre et de curcuma. Torrifier les épices dans une poêle, et les concasser ensuite à l'aide d'un pilon et d'un mortier.

## Étape 2

### Préparation du raïta

- 1 Faire chauffer une poêle à feu moyen pour torrifier les graines de coriandre et de cumin.
- 2 Remuer un peu la poêle pour bien répartir les épices sur la surface de la poêle.
- 3 Torrifier les épices fait ressortir leur huile naturelle et leur parfum. Il suffit de les faire chauffer entre 30 secondes et une minute.
- 4 Mettre les épices dans un mortier et les concasser à l'aide d'un pilon.
- 5 Il n'est pas nécessaire de réduire les épices en poudre. Il suffit de les concasser grossièrement afin de libérer leur saveur.
- 6 Mettre les épices concassées et le yaourt dans un saladier et mélanger.
- 7 Saler, mélanger, et réserver.
- 8 Couper le concombre en deux, puis couper le haut du concombre dans le sens de la longueur.
- 9 Enlever les graines de concombre à l'aide d'une cuillère.
- 10 Il est nécessaire d'enlever les graines des concombres de la variété anglaise, sinon le raïta sera trop liquide. Cela est inutile toutefois avec les concombres orientaux ou japonais.
- 11 Couper le concombre en quatre, ou bien en huit pour un résultat plus régulier. Puis le couper en petits dés.
- 12 Ajouter le concombre au saladier.
- 13 Il n'est pas nécessaire d'effeuiller la coriandre avant de l'émincer, puisque les tiges ont le même parfum que les feuilles.
- 14 Former un petit paquet avec la coriandre et hacher grossièrement les feuilles, puis un peu plus finement les tiges.
- 15 Ajouter la coriandre au saladier.
- 16 Effeuille la menthe.
- 17 Hacher grossièrement les feuilles de menthe avant de les ajouter au saladier.
- 18 Mélanger tous les ingrédients.
- 19 Réserver la sauce au frais pendant que le panais finit de cuire.

## Étape 3

### Dressage

- 1 Sortir les panais du four et le raïta du réfrigérateur.  
Goûter avant de passer au dressage afin de s'assurer

- 2 du bon assaisonnement des ingrédients.
- 3 Disposer une généreuse quantité de raïta sur le fond de l'assiette.
- 4 Placer le panais par dessus.
- 5 Pour une note plus sucrée, ajouter des raisins secs sur le dessus de l'assiette. Garnir avec de la coriandre.