

- ✓ *Panais vinaigrette*
- ✓ *Pâtes au potiron et bacon*
- ✓ *Salade de pêches blanches*

### *Panais vinaigrette*

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 800 g de panais
- ✓ 1 échalote et 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe d'aneth ciselée
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,5 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes, de citron ou d'eau plate ou pétillante
- ✓ 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre



**Préparation:**

- Peler les panais et les couper en quatre dans la longueur, puis en tronçons de 1 cm.
- Mettre à cuire les panais à la vapeur et les saler. Couvrir et laisser cuire 20 mn environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres.
- Peler l'échalote et l'ail et les hacher finement. Les mettre dans un plat creux avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, le bouillon ou l'eau. Poivrer et mélanger
- Lorsque les panais sont cuits, les plonger dans la vinaigrette. Mélanger et parsemer d'aneth.
- Servir tiède.



### *Salade de pêches blanches*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 pêches
- ✓ 2 cuillères à soupe de sirop de sucre de canne ou fait avec de l'édulcorant
- ✓ 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- ✓ 1 branche de menthe fraîche
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé

**Préparation**

- Peler les pêches et les couper en quartiers d'1 cm environ d'épaisseur.
- Les placer dans un saladier et ajouter le sirop, le sucre et la menthe.
- Bien mélanger le tout, et placer au réfrigérateur au moins 4 h
- Servir très frais!



Mes notes :

### *Pâtes au potiron et bacon*

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 600 g de potimarron ou potiron frais ou surgelés
- ✓ 200 g d'allumettes de bacon
- ✓ 1 oignon coupé en cube
- ✓ 1 gousse d'ail coupé finement
- ✓ 4 cuillères à soupe de crème fraîche 15% de MG
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 15cl de vin blanc sec
- ✓ 90g de parmesan
- ✓ Poivre
- ✓ 1 cuillère à café de curry (éventuellement de la pâte de curry), et u origan,
- ✓ 1/2 cuillère à café de muscade et de paprika ou éventuellement mélange 4 épices
- ✓ 1/2 cube de bouillon de légumes
- ✓ 250 g de pâtes type spaghetti ou tagliatelles



**Préparation :**

- Mettre à chauffer l'huile d'olive dans une casserole, y faire revenir, l'oignon et l'ail.
- Ajouter le bacon et le potiron coupé en petits cubes, faire revenir le tout.
- Ajouter le vin blanc, et un peu d'eau si nécessaire
- Mettre les épices et le cube de bouillon de légumes. Couvrir.
- Quand le potiron est bien cuit (en compote), ajouter la crème fraîche
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Cuire les pâtes selon les indications du paquet, les égoutter, y ajouter la sauce puis le parmesan individuellement.

**Mes notes :**