

## Soufflé aux panais et aux champignons

{ 750g panais  
 125g champignons  
 1 gousse d'ail pilé  
 125g de beurre  
 2 C à soupe de crème fraîche  
 4 œufs

Faire cuire les panais à l'eau.  
 Emincer les champignons et les faire étuver avec l'ail dans le beurre.

Séparer les jaunes des blancs d'œuf et battre les blancs en neige ferme.  
 Réduire les panais en purée et incorporer 1 champignon, ainsi que la crème et les jaunes d'œuf. Assaisonner et ajouter délicatement les blancs d'œuf.

Verser dans un plat à soufflé et faire cuire four chaud ( $220^\circ$ ) environ 20 mn.

Servir immédiatement.

## Panais à l'étouffée

{ 1kg de panais  
 1 bouquet de feuilles de coriandre  
 2 oignons  
 ail, huile, sel

Couper les panais en lamelles, les faire revenir 5 mn dans l'huile avec l'ail et l'oignon coupés à la cocotte. Ajouter la moitié de la coriandre hachée et couvrir d'eau froide.

Faire cuire à l'étouffée une trentaine de minutes.

Salpoudrer du reste de coriandre et servir avec un filet d'huile d'olive ou un peu de crème fraîche.