



Steak de panais et sauce à la crème d'épinards

avec riz pilaf aux champignons et salade de fromage de chèvre

Spécial végété 45 minutes



Panais
2 | 4



Medley de riz
sauvage
1 tasse | 2 tasses



Mélange de
champignons
200 g | 400 g



Crème
113 ml | 237 ml



Échalote
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Pomme Gala
1 | 1



Fromage de
chèvre
½ tasse | 1 tasse



Pacanes
28 g | 56 g



Fromage à la
crème
1 | 2



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer les panais et griller les pacanes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher les **panais**, puis les parer aux extrémités et les couper en deux sur la longueur. Dans une grande casserole, ajouter les **panais**, **10 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **panais** soient tendres, **mais** encore fermes. Égoutter les **panais** et les laisser refroidir légèrement dans une assiette.
- Pendant que les **panais** cuisent, ajouter les **pacanes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pacanes** soient dorées. Transférer dans une assiette.

4



Saisir les panais

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'une spatule ou d'une tasse à mesurer, presser fermement sur l'extrémité plus épaisse du **panais** pour l'aplatir à la même épaisseur que l'autre extrémité. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave si les panais se fendent légèrement.)
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **panais**. Frire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **panais** soient dorés et croustillants.
- Transférer sur la plaque à cuisson utilisée pour griller les **noix**. Éteindre le four et placer dans le haut du four pour garder chaud.

2



Cuire le riz et commencer la préparation

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **medley de riz sauvage**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **2 tasses** (4 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 25 à 28 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Pendant que le **riz** cuit, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis couper la **moitié** des **échalotes** en tranches de 1,25 cm (½ po). Couper le reste des **échalotes** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **champignons** et les **échalotes tranchées** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et tendres.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter le **reste** des **échalotes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **échalotes** commencent à ramollir. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter les **épinards hachés**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Ajouter la **crème** et le **fromage à la crème**, en remuant souvent, de 2 à 4 min, jusqu'à ce que le tout soit homogène et épaisse légèrement. **Saler et poivrer**, au goût.

3



Terminer la préparation

- Hacher grossièrement la **moitié** des **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)
- Éviter la **pomme**, puis couper la moitié (la pomme entière pour 4 pers.) en tranches de 0,3 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards non hachés**, les **pommes** et les **pacanes**. (**REMARQUE** : Ne pas mélanger avant l'étape 6)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **champignons** et mélanger.
- Remuer pour enrober la **salade**.
- Répartir le **riz**, les **panais** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper les **panais** de **sauce crémeuse aux épinards**.
- Parsemer la **salade de fromage de chèvre** en l'émiettant.