Zahra Lepere
Diététicien · 349508101

COURONNE DE PANAIS & POTIMARRON

Un régal de légumes d'hiver... Aussi délicieux que nutritif ! Idéal à partager en entrée ou bien en accompagnement du plat protidique (viande, poisson ou association céréales+légumineuses), avec des portions plus généreuses.

20 minutes
50 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 700 grammes de potimarron
- 500 grammes de panais
- 100 grammes de feta AOP
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (20 g) ou 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol (20 g)
- 20 grammes de persillade
- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 1 jaune d'oeuf

MODE DE PRÉPARATION

1° Rincer, éplucher et découper le potimarron et les panais en cubes de tailles identiques. Les faire revenir à la poêle avec huile d'olive et la persillade (les odeurs un délice pour l'odorat!). Ajouter un fond d'eau et laisser mijoter à couvert pendant 15min.

2° Préchauffer le four à 180°c. Etaler la pâte feuilleté ronde sur une plaque ronde adaptée au four. Tracer la découpe de la couronne en partant du centre et former une étoile pour pouvoir ensuite replier du centre vers l'extérieur de la pâte.

3° Les légumes dans la poêle sont tendres (test de la pointe du couteau qui traverse facilement le légume!). Les étaler sur la pâte feuilleté sans trop s'approcher du centre. Rajouter la féta tout le tour de la pâte. Partir du centre justement pour relever la pâte vers l'extérieur et donc sur les légumes et la féta. La couronne est formée !

4° Avec le pinceau badigeonner les replis de la pâte avec le jaune d'œuf pour un aspect + gourmand. Enfourner pendant 30min à 180°C en surveillant suivant la puissance de votre four.

5° A table !!! A déguster tout chaud et tout croustillant ! Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (265 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	280 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	7 g	15 %
GLUCIDES	10 g	28 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	6 g	16 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	153 mg	405 mg	17 %