

## **FRITES DE PANAIS AU MIEL ET EPICES**

**Pour 4 personnes**

**Préparation:**

**10 mn**

**Cuisson:**

**15 à 20 mn**

### **Ingrédients :**

**1 kg de panais**

**6 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**2 cuillères à café rases de coriandre moulue**

**1 cuillère à soupe rase de cumin moulu**

**2 cuillères à soupe rases de miel**

**Poivre du moulin**

**Fleur de sel**

**Préchauffez votre four à 210°C.**

**Pelez les panais, lavez-les et coupez-les en forme de grosses frites.**

**Séchez-les sur un papier absorbant puis mettez-les dans un grand saladier.**

**Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, les épices le poivre du moulin et le miel, versez sur les panais et mélangez bien.**

**Mettez les panais sur une seule couche sur une plaque de cuisson**

**Enfournez de 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres (testez avec la pointe d'un couteau).**

**Saupoudrez de fleur de sel et servez immédiatement.**



Retrouvez nous sur [www.maurice-de-poincy.fr](http://www.maurice-de-poincy.fr)

Maurice de Poincy  
Producteur maraîcher à Poincy près de Meaux