

Panais rôtis cannelle et coriandre



- 600 g de panais
- ¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
- ½ c.à.c. de cumin moulu
- ½ c.à.c. de coriandre moulue
- ½ c.à.c. de paprika doux
- ½ c.à.c. de sel
- ½ c.à.c. de graines de cumin
- ¼ c.à.c. de cannelle
- 2 c.à.s. de coriandre fraîche hâchée
- 2 c.à.s. de jus de citron frais

Placez une grille au centre du four et préchauffez à 190 °C.

Epluchez les panais puis coupez-les dans la longueur en tronçons de 2 cm, puis coupez chaque morceau en 2 ou 4 pour obtenir des morceaux de taille similaire. (environ 4 tasses au final). Si le centre paraît trop dur, enlevez-le.

Posez les panais en une seule couche sur une plaque de cuisson. Arrosez les panais d'huile puis mélangez-les dans l'huile pour tous les recouvrir d'huile. Dans un bol, mélangez le cumin moulu, la coriandre moulue, le paprika, le sel, la cannelle et les graines de cumin. Saupoudrez les panais avec ce mélange d'épices et mêlez ensuite avec vos mains jusqu'à ce que les panais en soient bien recouverts.

Faites rôtir au four jusqu'à ce que les panais soient tendres et légèrement brunis sur les bords, environ 35 à 45 minutes, en mélangeant une fois ou deux pendant la cuisson.

Saupoudrez de la coriandre fraîche ciselée, du jus de citron et mélangez bien. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si besoin avant de servir.

J'ai préparé une petite sauce légère composée d'un peu de yaourt 0%, de moutarde, d'un petit peu de miel, sel, poivre et une pincée de cannelle et de paprika pour accompagner mes panais, façon "frite et leur sauce".