

# Ecrasé de panais, courgette et champignons

INSTRUCTIONS : J'ai remplacé le beurre dans l'écrasé par de la moutarde afin de garder le côté onctueux et moins gras. De saison avec le panais et les champignons, accompagne très bien les poissons comme les viandes rouges. Pour deux personnes et préparation de 20 minutes environ.



## Instructions

1. Pelez les panais et faites-les cuire dans de l'eau salée.
2. Découpez en petits morceaux les courgettes ainsi que l'oignon rouge et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Réservez à chaud.
3. Découpez en tout petits morceaux les champignons bruns et faites-les revenir dans la même poêle que celle qui a cuit la courgette. Feu moyen à fort.
4. Ecrasez les panais, la courgette et l'oignon rouge ensemble avec la moutarde et les épices.
5. Parsemez votre purée des champignons cuits par dessus et savourez !

## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Panais	3
Courgette	1
Moutarde	2càc
Oignon rouge	1
Champignons bruns	6
Huile d'olive	1/2 càs
Sel, poivre, muscade	