



Karin Vökl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

## Manger bien et sainement

### Chips de Panais/Topinambur aux oeufs sur plat

**Bien et vitefait : Votre system immunitaire va aimer cette recette!**

- Le panai est riche en **vitamin c** et **potassium**,
- le Topinambur est riche en **Vitamin A** et **B1** : **nécessaire pour métaboliser des glucides (!!!)**, et aussi en potassium: nécessaire pour le fonctionnement nerveux concernant les muscles,
- le parmesan est riche en **calcium** et **Vitamin D**, **alors pour vos os et certainement aussi pour votre system immunitaire!**

**Pour 2 personnes:**

- 3 Panais
- 6-8 Topinambur
- 150g Parmesan
- 6 c.s. de l'huile d'olive
- Sel et poivre



Prechauffez le four à 180°C air tournante

Coupez les panais et les topinamburs en tranches fines soit avec la râpe de cuisine à la main ou avec un robot de cuisine..

Rapez le parmesan

Melangez avec l'huile d'olive et le parmesan rapé.

Faites repartir sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez au milieu du four pour 40-50 minutes.



Après 30/40 minutes préparez les oeufs.

Mettez les légumes et les oeufs sur les plats et:

Bon appétit !!!



**06 / 28423670**

[karin@naturopathiebanyuls.fr](mailto:karin@naturopathiebanyuls.fr)

No. Siret 913 930715 000 10