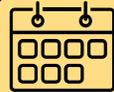




Le panais est un légume ancien qui connaît un spectaculaire renouveau!



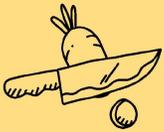
Le panais est disponible quasi toute l'année, avec un cœur de saison d'octobre à février.



Le panais est particulièrement riche en vitamine **B9** qui aide, entre autres, à réduire la fatigue, agit sur le fonctionnement normal du système immunitaire, des fonctions psychologiques, Il est aussi riche en vitamine **K1** qui, entre autres, intervient dans le maintien d'une ossature normale et d'une coagulation sanguine normale.



Niveau conservation, le panais se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.



Le panais offre de très nombreuses possibilités de préparation. Il est aussi agréable à déguster cru et râpé (ex : coleslaw au panais), que cuit, en plat de légumes, en gratin ou dans un potage. On lui applique volontiers tous les modes de préparation de la carotte.

Vous pouvez également tester des frites de panais au four, un délice ! Tranchez-les comme des frites, mélangez-les avec un filet d'huile, ajoutez les épices de votre choix (ex : paprika fumé ou encore cumin et filet de miel) et enfournez (+/- 30 min à 180°C).

Tendre et légèrement sucré, le panais plaît souvent aux enfants, particulièrement en potage et en purée.

Pour épaissir une purée de panais, ajoutez quelques cuillerées de poudre d'amande. Texture et saveurs garanties !



A la vapeur

8 min

A l'étouffée

20 à 30min

A l'eau bouillante

30 min

Au four

40 min

Source : Aprifel



Röstis de panais

Pour 2 personnes
400g panais
2 œufs
4 càs de farine
1 petite échalote
Herbes de Provence
Huile d'olive
Sel & Poivre

Ces röstis de panais peuvent remplacer les féculents, rendant ainsi votre repas moins riche en glucides.

Pelez le panais et râpez-le grossièrement. Pelez l'échalote et émincez-la.

Versez le panais et l'échalote dans un saladier et ajoutez-y les œufs et la farine.

Assaisonnez avec sel, poivre et herbes de Provence. Pétrissez bien le mélange.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les röstis en disposant à l'aide d'une cuillère de petits tas de la préparation. Laissez les röstis cuire doucement jusqu'à ce que le fond soit bien coloré. Retournez-les ensuite avec précaution et aplatissez-les un peu avec une fourchette. Faites cuire le 2ème côté jusqu'à ce qu'il soit lui aussi joliment coloré. Posez-les sur une assiette et réservez-les au chaud pendant que vous préparez les autres.



Pour 4 personnes

300g panais
300g châtaignes (cuites)
1 échalote
1 cube de bouillon de volaille
500 ml d'eau
150 ml lait ½ écrémé
50 ml crème à 20%MG
1 càc d'huile d'olive
1 pincée de noix de muscade
Poivre

Velouté de panais & châtaignes

Dans une casserole, faites chauffer l'huile et ajoutez-y l'échalote émincée. Ajoutez les panais préalablement épluchés et coupés en morceaux. Ajoutez le cube de bouillon et mélangez. Laissez cuire +/- 5 min en remuant régulièrement. Ajoutez l'eau et laissez cuire, à couvert +/-20 minutes. Ajoutez ensuite les châtaignes. Mélangez et faites cuire encore 10 minutes. Mixez pour obtenir un velouté. Ajoutez petit à petit le lait et la crème, ainsi que la muscade et le poivre.

