



ZOOM SUR LE PANAIS

Comment les choisir :

Préférez-les fermes, dense, d'un beau blanc crème, sans tâche et de petite taille (pour une texture plus tendre et moins fibreuse). L'apparence des fanes est un gage de fraîcheur sur les panais. De manière générale, évitez les panais mous, jaune foncé, tachés ou très gros.

Comment bien les conserver :

Les panais peuvent se conserver 1 à 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour prolonger un peu leur fermeté, on peut les emballer dans un linge humide ou un sachet de papier kraft.

Comment les préparer :

Il n'est pas obligatoire de les éplucher avant d'être consommés (s'ils sont NON traités). Il suffit alors de les laver en les brossant bien afin d'en enlever toute la terre !

Si vous les éplucher, pensez tout de même à les citronner pour éviter qu'ils ne noircissent.

Comment les cuire :

Si les panais peuvent se consommer crus, ils peuvent aussi être cuits :

- À la vapeur ou à l'autocuiseur pendant environ 10 minutes
- À l'étouffée pendant 15 min. environ (dans 1 sauteuse avec un peu de matière grasse et d'eau)
- À l'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ.
- Au four à micro-ondes : environ 8 min puissance maximum, finement taillés (en rondelles ou en dés) dans un saladier avec un fond d'eau salée, sous un film étirable spécial micro-ondes.
- Au four (en frites par exemple) pendant une vingtaine de minutes

Comment les accommoder ?

- **Crus, en bâtonnet** à tremper dans des sauces pour l'apéritif, ou **râpés**, avec une vinaigrette bien relevée, et éventuellement agrémentés d'autres légumes ou fruit (carotte, pomme, poire, orange, etc), de fruits secs (noisettes, etc), d'épices (curry, gingembre, cannelle), de fromages, etc
- **Mixés, en velouté**, ou en **purée**, avec de la crème et/ou des pommes de terre pour en adoucir le goût.
- **En accompagnement** (seul ou en mélange avec d'autres légumes comme la carotte ou pomme de terre) : **sautés à la poêle**, en **gratin** avec de la crème ou de la béchamel, ou encore **au four**, en frites
- **Intégrés à des plats salés** tels que des quiches, cakes, galettes de légumes, hachis parmentier, flan, etc



ZOOM SUR LE PANAIS

LE COIN DES RECETTES

PANAIS GLACÉS

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g de panais, 1 cuillère à soupe de sucre (ou de miel), 1 noix de beurre, sel, poivre.

Laver puis éplucher les panais. Les tailler en rondelles (environ 5 mm). Les déposer dans une sauteuse. Couvrir d'eau juste à hauteur des légumes. Ajouter le beurre et verser le sucre. Cuire à feu doux environ 20 minutes. En fin de cuisson, remuer de façon à bien enrober les rondelles de panais. Saler et poivrer selon vos goûts.

SALADE DE PANAIS RÂPÉS

Ingrédients pour 4 personnes : 600 g de panais, 1 échalote, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre (ou de jus de citron), ciboulette (ou persil ou coriandre fraîche), sel et poivre

Éplucher les panais et les râper. Mettre le tout dans un saladier, et ajouter l'huile, le vinaigre, la ciboulette ciselée, l'échalote hachée. Saler et poivrer selon vos goûts. Bien mélanger et placer au frais jusqu'au moment de servir.

GRATIN DE PANAIS

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de panais, 4 à 5 pommes de terre, 100 g de gruyère râpé, 2 gousses d'ail, sel, poivre, 200 g de crème fraîche, 30 g de chapelure

Brosser et laver soigneusement les panais (pas nécessaire de les éplucher), puis les couper en rondelles épaisses. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en dés. Faire précuire les panais et pommes de terre à l'eau salée pendant une quinzaine de minutes. Graisser un plat à gratin et y disposer les rondelles de panais et de pommes de terre en couches alternées, en ajoutant entre les couches un peu de fromage râpé et d'ail écrasé. Saler et poivrer. Napper de crème, recouvrir du reste de fromage puis de chapelure et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.

FRITES DE PANAIS

Ingrédients pour 4 personnes : 800g de panais, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de miel, curry, sel et poivre

Peler et couper les panais en bâtonnets d'une longueur d'environ 7 cm. Dans un saladier, mélanger l'huile avec le miel, un peu de sel, poivre et curry. Ajouter les bâtonnets de panais, et remuer pour bien enrober les bâtonnets. Répartir les légumes en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier sulfurisé. Cuire au four à 190°C pendant 25 à 30 minutes en retournant les frites en milieu de cuisson.