

Les recettes du



Le panais

C'est un ancien légume racine d'hiver.

Longtemps confondu avec la carotte, le panais a une racine plus ou moins longue, de couleur blanchâtre. La forme parfois fourchue de la racine pourrait rappeler celle d'une bêche à deux dents. Sa haute teneur en acide folique et en vitamine C en fait un aliment vraiment nutritif. Il est très sucré. Après l'achat se conserve emballé dans un sac plastique ou dans une boîte dans le bac à légumes du frigo.

Soupe de panais

Ingrédients :

400g de panais env.

1 poireau

½ cs de farine

1 gousse d'ail

1 pte.de couteau de chaque épice :

cumin, coriandre curcuma , poivre de Cayenne,

7-9dl bouillon poule ou légume

sel, poivre

1dl crème

Laver et bien brosser les panais. Faire revenir poireau en julienne et ail dans huile ou beurre, ajouter les panais coupés en petits dés, couvrir et étuver 5-10min. Poudrer de farine, mouiller avec bouillon, condimenter, porter à ébullition, laisser mijoter 15min. env. Passer au mixer, affiner avec la crème, rectifier l'assaisonnement.

Possibilité de parsemer la soupe avec une julienne de vert de poireau rôti.

Gratin de panais

Ingrédients :

- 300 g de racines de panais

- 200 g de pommes de terre

- 150 g de gruyère râpé

- 2 gousses d'ail

- sel, poivre

- 150 g de crème fraîche

- 30 g de chapelure

- 25 g de beurre

Brosser et laver soigneusement les racines de panais. Les couper en rondelles épaisses et les faire précuire à l'eau salée pendant une dizaine de minutes.

Faire cuire à moitié les pommes de terre dans de l'eau, les éplucher et les couper en rondelles. 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, parsemer la surface de quelques morceaux de beurre et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.

Il peut également être râpé cru en salade ou entrer dans la composition d'une purée de légumes, Vu sa saveur sucrée, il nécessite un bon assaisonnement.