

PANAIS



Le **panais** est un légume de la famille des Apiacées (aujourd'hui dénommées ombellifères). Visuellement proche d'une carotte blanche et au goût incomparable, doux et non sans caractère. Le panais semble être un légume du passé en France, mais en Grande Bretagne, dans les pays nordiques et en Afrique du Nord il est totalement d'actualité et est consommé salé ou sucré et avec biens d'autre épices.

Intérêt nutritionnel : Plus riche en vitamines et en minéraux que sa cousine la carotte, le panais est particulièrement riche en potassium au aussi une bonne source de fibre.

Anecdote : En breton, les taches de roussure sont appelées : *pikou panez*, littéralement : « tâches de nanais »

A la française :

* **En « porée »** - recette du Moyen Age : Epluchez les panais, les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez-y des amandes en poudre, du gingembre, cannelle, sel et de la crème fraîche.

* **En Poêlée** : découper des rondelles/cubes de panais et les faire revenir pendant 15 à 20 minutes avec une noix de beurre et un peu d'eau. Epicez : persil, sel, poivre... Vous pouvez aussi y ajouter des carottes ou autre !

* **En gratin** : possiblement mélangé avec des pommes de terre ; découpez de fines rondelles. Les faire cuire à la casserole dans du lait avec sel, poivre et une gousse d'ail, puis mettre le mélange dans un plat à gratin. Parsemer de gruyère râpé et enfourner à 180° pendant 50 minutes.

A l'anglaise :

* **Grillé** : Traditionnellement, il accompagne le repas de Noël. Après l'avoir blanchi, coupé en rondelle, et saupoudré de sucre (et possiblement d'autre épices : sel, muscade...); il passe au four avec un filet d'huile.

* **En soupe** : faire précuire au four à 200°C pendant 25 minutes les panais coupés en forme de grosses frites, carottes en fines lamelles et oignons en gros morceaux (coupés en morceaux). Pensez à les mélanger 2 fois. Mixer le tout avec un bouillon de poulet bien chaud et ajouter selon le goût : sel, poivre, muscade et crème fraîche.

Recettes anglaises

Sucrées

* Gâteau épicié :

Mettre le four à préchauffer à 180°C

Dans un saladier mélanger la farine, la levure, le bicarbonate, une pincée de sel, le gingembre et le sucre.

Dans le bol du mixer mettre les œufs, le panais, le beurre et l'essence de vanille. Ne pas trop mixer.

Si le mélange est trop sec, rajouter un peu de jus de pomme.

Mélanger avec la première préparation et enfourner 30 minutes.

* Pancake : ajouter à votre pâte à pancake du panais râpé !

Fritures :

En galette frites, chips, à la poêle ou à la friteuse

- 250g farine
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 250g de cassonade
- 3 œufs
- 200g panais râpé
- 1,5 cuillère à café d'essence de vanille
- 125g beurre

Au Maghreb :

* Couscous aux racines d'hiver

- Laver et éplucher les légumes (3 carottes jaunes, 200g panais, 300g topinambours, 100g rutabagas, 1 oignon). Emincer l'oignon, couper les carottes en rondelles, les panais en gros dés, concasser des châtaignes.
- Dans un bol, mélanger la semoule avec sel, huile et eau et installer dans le panier à couscous.
- Dans la marmite avec de l'huile d'olive, faire suer l'oignon (1min) avec une pincée de sel, de l'ail et une branche de thym, y ajouter les panais, rutabagas, châtaignes et purée de tomates séchées. Submerger d'eau à deux fois la hauteur et laisser cuire 20min. Ensuite, ajouter les carottes et topinambours.
- Rectifier l'assaisonnement avec du cumin et des herbes.



* Autres Tajines...

A réinventer, mixer selon les goûts et habitudes de chacun !