

Les légumes "d'antan" : le panais

Topinambour, rutabaga, pourpier,... autant d'aliments peu ou pas connus du grand public. Pourtant ces «anciens» légumes gagnent à être consommés. Outre le fait qu'ils constituent une source intéressante de vitamines, sels minéraux, fibres et eau, ils permettent également un choix plus grand de plantes potagères pour nos menus d'hiver. La racine charnue du panais, d'une couleur blanc ivoire, présente une forme proche de celle de la carotte et appartient d'ailleurs à la même famille botanique, les Ombellifères. Son goût est cependant légèrement sucré et sa texture ressemble davantage à celle du navet.

Le panais se cultive de novembre à mars. Il se prépare de la même manière que le navet ou la carotte et peut d'ailleurs les remplacer dans la majorité des recettes. Il peut aussi bien se consommer cru que râpé, cuit au pot-au-feu, en potages ou en purées. Avant d'être mangé, le panais doit être lavé et épluché. Pour éviter que la chair du panais ne noircisse au contact de l'air (oxydation), il convient de le préparer rapidement ou de l'arroser de jus de citron. Le panais, tout comme le navet, peut être coloré au jus de betterave, safran, curry... pour le plaisir des yeux et des papilles des petits gastronomes !

Soupe de panais et pomme

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes:

30 g de margarine

4 panais

1 grosse pomme

800 litres d'eau

400 ml de lait

Un bouquet garni (laurier, thym)

Epices : noix de muscade en poudre ou curry

Préparation:

- Laver, peler et couper la pomme et les panais en gros dés.
- Faire fondre la margarine dans une casserole et y ajouter les morceaux de pomme et de panais. Laisser cuire pendant 5 à 10 minutes.
- Ajouter l'eau et le bouquet garni, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Retirer du feu et laisser refroidir pendant quelques minutes.
- Retirer le bouquet garni.
- Ajouter le lait.
- Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter les épices selon votre goût.

Panais au miel et à la menthe

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 15 minutes

Ingrédients pour 1 personne:

1 panais moyen

1 cuillère à café de sucre

1 cuillère à café de menthe fraîche émincée

1 cuillère à café de margarine de cuisson

De l'eau bouillante

Préparation:

- Bien laver le panais et couper ses deux extrémités.
- Le trancher en rondelles d'environ 3 à 4mm d'épaisseur.
- Cuire le panais dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il s'attendrisse mais demeure encore ferme.
- Dans une poêle, faire chauffer la margarine, le sucre et la menthe fraîche et y faire sauter les rondelles de panais.

Amal ALAOUI

Nathalie CLAES

Diététiciennes pédiatriques ONE