

La Gazette des Hérissons

Vous informe sur le panais

Le panais

Légume racine de la famille des ombellifères, il est originaire d'Europe. Très consommé à une époque, il a longtemps été confondu avec la carotte blanche ou jaune. Ce sont les premières gelées qui le bonifient, puisque sous l'effet du froid, son amidon accumulé l'été dans sa racine, se transforme partiellement en sucre.

Ses qualités :

Il peut être utilisé cru, râpé mais aussi cuit en soupe, gratin, purée, potée ou doré à la poêle, durant les mois d'hiver.

Mieux doté en vitamines et en minéraux variés que la carotte au contraire de laquelle il accumule de l'amidon, le panais est spécialement riche en potassium et en acide folique. On le dit diurétique, apéritif et fébrifuge.

Sa culture :

Le panais est une espèce difficile à faire lever, il ne faut pas moins de 2 à 3 semaines pour voir les germes sortir de terre. Pour le reste de sa vie, peu de chose à dire, c'est une espèce rustique et la maîtrise de l'enherbement se fait relativement facilement. Cette culture occupe le sol de longs mois : dans le champ des Hérissons, ramassé le 12 janvier 2012, il a été semé le 6 mai 2011.

Chips de panais :

Eplucher puis couper la racine de panais en fines lamelles à la mandoline. Faites chauffer l'huile, plongez y les tranches de panais jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Déposez-les sur du papier absorbant puis servez.

Carottes et panais au miel :

(pour 4 personnes, 30mn de préparation et cuisson)

3 carottes, 3 panais, 2 C à soupe de beurre, 1C à soupe de miel, 1 C à soupe de ciboulette hachée, sel, poivre

Pelez et émincez les carottes et les panais en tranche de 2 ou 3mn d'épaisseur. Faites les cuire séparément à l'étouffée ou à la vapeur. Lorsque les légumes sont cuits, égouttez-les. Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et ajoutez les légumes. Laissez les revenir avant de verser le miel, chauffez encore quelques minutes jusqu'à ce que les légumes s'imprègnent et caramélisent légèrement. Assaisonnez et parsemez de ciboulette hachée.