

Panais



Le panais vient du bassin méditerranéen et des régions plus à l'est, jusqu'aux montagnes du Caucase. Il était connu des Grecs et des Romains, mais on ne sait pas quand il a été domestiqué et comment il s'est diffusé dans l'Europe de l'Ouest. Dans les textes de l'Antiquité grecque et romaine, le nom latin de «pastinaca» désignait autant le panais que la carotte, ce qui a créé une confusion entre les deux légumes.

Le panais contient des antioxydants qui joueraient un rôle dans la prévention du cancer. Il serait aussi «antirhumatismal» qui soulage les rhumatismes et les douleurs articulaires et «désintoxiquant».

Utilisation : le panais s'apprête comme la carotte ou le navet. Il est délicieux réduit en purée, frit, arrosé de vinaigrette, servi glacé comme les carottes ou comme légume d'accompagnement. On peut le consommer cru ou l'ajouter dans les soupes ou ragoûts. Il a plus de saveur s'il est cuit entier et pas trop longtemps.

Valeur nutritive pour 100g	
Eau	77.7 %
Protéines	1.3 g
Matières grasses	0.3 g
Glucides	19.5 g
Fibres	4 g



Purée de panais au curry

Prêt en : 20 minutes, Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes, Portions : 4

Ingrédients :

- 750 g (1 1/2 lb) de panais
- Sel et poivre noir
- 3 ou 4 brins de persil
- (1 1/2 c. à soupe) de beurre
- 1 c. à soupe de cari en poudre
- 4 c. à soupe de crème sure

Préparation :

1. Mettez de l'eau à bouillir. Épluchez les panais, coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans une casserole avec un peu de sel. Recouvrez d'eau bouillante et portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 8 à 10 minutes.
2. Pendant la cuisson des panais, lavez, séchez et hachez le persil.
3. Égouttez soigneusement les panais, remettez-les dans la casserole puis écrasez-les grossièrement avec un presse-purée.
4. Incorporez le beurre, le cari et la crème à la purée de panais, poivrez généreusement, puis fouettez pour obtenir une purée bien lisse.
5. Versez-la dans un plat de service chaud. Ondulez la surface à la fourchette et ajoutez une touche finale avec le persil haché.

Source : www.selection.ca/manger/.../puree-de-panais-au-curry_2054_a.html

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet

"S'entraider et outiller pour mieux manger"