

# LE PANAIS

Le panais, d'une couleur blanc ivoire, a une forme proche de celle de la carotte, et un goût légèrement sucré. Riche en glucide, en acide folique et en vitamine C, c'est un légume vraiment nutritif.



## Salade de carotte et panais râpés

Ingrédients :

2 carottes	1cs d'huile de noix
1 panais	2cs d'huile de soja
½ citron	Sel,poivre

1cc de moutarde aux noix

Peler les carottes et le panais, les laver, les sécher et les râper. Préparer la vinaigrette : presser le demi-citron au-dessus du saladier et délayer avec le sel, le poivre et la moutarde. Emulsionner avec les huiles.

Ajouter les carottes et le panais râpés, bien mélanger et servir.

## Quiche aux panais

Ingrédients :

1 pâte brisée	3 œufs
2 carottes	15 cl de crème liquide
3 panais (500g)	80g de jambon
1 gros oignon	40 g de parmesan
2 càs d'huile	Sel,poivre

Éplucher les panais et les carottes, les laver et les râper. Peler l'oignon et le ciseler. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'oignon émincé. Ajouter les carottes et panais râpés, saler, poivrer et laisser cuire environ 15 minutes en remuant souvent.

Préchauffer le four à 180°C. étaler la pâte et foncer un moule. Casser les œufs au-dessus d'un bol et les battre avec la crème. Saler,poivrer, incorporer le jambon coupé en dés et le parmesan râpé.

Disposer les panais et les carottes sur le fond de la pâte . Recouvrir avec l'appareil à quiche puis enfourner et laisser cuire environ 35 minutes. Servir tiède.

## Petits flans de panais

Ingrédients :

**4 personnes**

500g de panais	10cl de lait
4 cs de jus de citron	Muscade
4 œufs	80g de comté
20cl de crème fraîche	Sel,poivre

Préchauffer les four à 150°C. Peler les panais, les laver et les faire cuire à l'eau bouillante salée et additionnée d'un jus de citron pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et mixer grossièrement en gardant des petits morceaux.

Déposer cet »écrasé » de panais dans un plat creux.

Casser les œufs au-dessus d'un bol et les battre à la fourchette avec la crème et le lait. Incorporer la muscade et le comté râpé, saler, poivrer et verser sur les légumes. Bien mélanger puis répartir dans des ramequins ou dans des moules en silicone.

Enfourner et laisser cuire environ 20 min.

## Gratin de panais au jambon

Ingrédients :

**4 personnes**

800g de panais	5 cl de lait
20g de beurre	1 pincée de noix de muscade
1 tranche épaisse de jambon blanc	40gr d'emmenthal
2 œufs	Sel,poivre
10 cl de crème	

Peler les panais et les rincer. Porter une grande quantité d'eau à ébullition et y plonger les panais. Laisser reprendre l'ébullition et faire cuire 5minutes. Égoutter et laisser tiédir.

Couper les panais en tranches. Préchauffer le four à 200°C. beurrer un plat à four et y déposer les tranches de panais en les alternant avec le jambon coupé en gros dés.

Casser les œufs au-dessus d'un bol et les battre en omelette avec la crème et le lait. Saler, poivrer et ajouter la muscade. Répartir sur les légumes et parsemer de fromage râpé. Enfourner 20 min jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Vous pouvez remplacer le jambon blanc par du jambon cru.

## Pintade et compotée de panais aux fruits secs

Ingrédients :

**4 personnes**

3 panais	15 cl de crème liquide
1cs d'huile	1 pintade
10g de beurre	1 petit suisse
4 pruneaux	Sel, poivre
2 figues sèches	

Peler les panais, les rincer, les couper en quatre puis les faire cuire environ 10min à l'eau bouillante salée. Égoutter et couper les panais en rondelles ou en cubes.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse puis ajouter les panais et les fruits secs coupés en dés. Saler et poivrer. Incorporer la crème et laisser cuire environ 30min à tout petit feu jusqu'à ce que les panais soient bien tendres.

Pendant ce temps, assaisonner la pintade et la farcir d'un petit suisse. Faire cuire à four chaud pendant 30min.

Écraser grossièrement les panais à la fourchette et servir avec la pintade.

## Panais et pommes de terre au parmesan

Ingrédients :

**4 personnes**

600g de panais	15 cl de crème liquide végétale
1 pomme de terre	50g de parmesan
1 càs d'huile d'olive	40g de chapelure
1 gousse d'ail	Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C. Peler et laver les panais et la pomme de terre. Les couper en rondelles et les cuire à l'eau salée pendant une dizaine de minutes. Egoutter. Huiler un plat à gratin. Alternier les rondelles de panais et celles de pommes de terre.

Parsemer d'ail pelé et écrasé. Couvrir de crème, saler, poivrer et terminer par quelques copeaux de parmesan et un peu de chapelure. Enfourner et laisser cuire 40 min.

## Röstis de panais et de pommes de terre

Ingrédients :

### 4 personnes

400g pomme de terre	2càs d'huile
400g panais	20g de beurre
1oeuf	Sel,poivre

Fines herbes (persil,ciboulette...)

Peler les légumes puis les râper avec une râpe à gros trous au-dessus d'un saladier. Ajouter l'œuf entier et les herbes ciselées, saler, poivrer et bien mélanger. Former des boulettes et les aplatir pour former de petites galettes.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse et faire sauter les röstis à petit feu pendant 15 minutes en les retournant de temps en temps.

## Tarte au panais (dessert)

Ingrédients :

### 4 personnes

1pâte sablée	10cl de lait de coco
600g panais	3 œufs
250cl de lait	1orange
2cs de miel liquide	1 pincée de cannelle

Peler les panais, les laver et les couper en rondelles. Les déposer dans une casserole, ajouter le lait et environ 25cl d'eau. Porter à ébullition puis laisser cuire une quinzaine de minutes. Égoutter et passer au presse-purée.

Préchauffer le four à 180°C. étaler la pâte et foncer un moule. Piquer le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette.

Déposer la purée de légumes dans un saladier. Incorporer le miel, le lait de coco, les œufs battus et la cannelle.

Laver l'orange puis prélever le zeste et le hacher avant de l'incorporer à la préparation.

Verser sur le fond de pâte, enfourner et laisser cuire environ 30min.

# La recette pour de parfaits panais

## Ingrédients :

1kg de panais	1 cuillère à soupe de sel
3 cuillères à soupe de farine complète	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de poivre noir	Une bonne poignée de parmesan

Préchauffer le four thermostat 6 ou à 200°C.

Eplucher les panais, les couper en deux puis en quatre dans le sens de la longueur. Découper les morceaux en deux si nécessaire, selon la taille requise.

Mettre les panais dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Porter l'eau à ébullition et laisser frémir pendant 4 minutes. Rincer avec un peu d'eau froide et égoutter les panais à la passoire.

Mélanger la farine, le poivre et le sel dans un grand saladier.

Verser les panais dans le saladier et les retourner dans le mélange pour bien les recouvrir. Les déposer dans un plat à rôtir en aluminium, les saupoudrer de parmesan et les arroser d'huile d'olive.

Les faire rôtir dans le four pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

# Côtelettes de porc aux panais et aux poires

## Ingrédients :

4 côtelettes de porc	1 noix de beurre
2 poires	2 c à S de miel
2 panais	1 filet d'huile

1 citron

Préchauffez le four à 200°C.

Pelez les panais et coupez-les en 4 dans le sens de la longueur.

Pelez les poires et coupez les en quartier, citronnez les.

Faites chauffer une noix de beurre et un filet d'huile à la poêle et faites colorer les côtelettes de chaque côté. Déposez-les dans un plat allant au four.

Dans la poêle faites revenir les panais dans le miel. Déposez les ensuite sur les côtelettes et ajoutez les poires. Enfouez 25 min. Servez chaud.

# Soupe panais et pommes

## Ingrédients :

- 50 g de beurre
- 5 panais
- 1 grosse pomme Canada
- 1 litre de bouillon de légumes
- 60 cl de lait
- Sel et poivre

Pelez et coupez les panais et la pomme en gros cubes.

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez-y les morceaux de pomme et de panais. Laissez cuire pendant 5 à 10 minutes.

Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux de panais soient cuits.

Retirez du feu et laissez refroidir pendant quelques minutes.

Ajoutez le lait, il se peut que des petits "précipités" se forment mais rien d'anormal.

Mixez le mélange jusqu'à obtenir un résultat homogène.

Salez et poivrez selon votre goût, chauffez à nouveau gentiment pendant 5 minutes puis servez.