



Le passé sur mes épaules
Se transforme dans l'instant
Au souffle de ta bouche

Maintenant dans tes mains
Le futur sera atteint
Tu joues de la musique
En cueillant

Nathalie



Commandité par :



3985, St-Laurent, Montréal, 514-285-1319

PANAIS

Un légume rustique. Le **panais** était connu des Grecs et des Romains, mais on ne sait pas quand il a été domestiqué et comment il s'est répandu en Europe. Au Moyen Âge, ses qualités rustiques en ont fait un aliment de base du peuple, mais les gens de la classe bourgeoise et de la noblesse l'évitaient - comme tous les légumes d'ailleurs, réputés mauvais pour la santé.

Dès leurs premiers voyages, les Européens ont apporté ce légume-racine dans le Nouveau Monde, mais il n'y a jamais été très populaire. Aujourd'hui, en Europe, il jouit d'une certaine mode créée par les amateurs de légumes anciens, mais il est surtout apprécié en Angleterre et dans les pays du nord-est.

Conseils pratiques

- **Choisir.** Acheter de préférence des racines de grosseur moyenne : les plus grosses risquent d'être fibreuses, tandis que les plus petites peuvent se dessécher rapidement.
- **Conservation.** Deux semaines au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé.
- **Un tendre.** À noter que le panais cuit beaucoup plus rapidement que la carotte.

Idées-recettes express

- **Dans une salade.** Tout simplement râpé, cru, parmi les légumes.
- **Nature.** Tranché et sauté brièvement dans du **beurre** et de l'huile d'olive. Ou badigeonné d'huile d'olive et rôti au four, seul ou avec d'autres légumes-racines. Assaisonner avec du thym et du romarin.
- **Une purée différente.** Seul ou avec des **pommes de terre**, des **patates douces**, du **rutabaga**, de la **courge** ou des **carottes**. Le « callcannon », un plat typiquement irlandais, est composé de purée de panais et de pommes de terre, à laquelle on ajoute des **oignons** cuits lentement à la poêle; le tout est ensuite gratiné au four.

Atouts santé

- Le panais contient des **fibres alimentaires**.
- Il renferme plusieurs molécules actives, dont l'apigénine et le falcarinol, qui auraient des effets bénéfiques dans la **prévention du cancer**.

Référence :

<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=panais>