

ZOOM sur... LE PANAIS



Les habitants du bassin méditerranéen ont commencé à consommer le panais bien longtemps avant notre ère. Mais Grecs et Romains ne semblaient guère l'apprécier, semble-t-il à cause de sa peau résistante et de son cœur fibreux. Il sera progressivement domestiqué et amélioré à partir du VI^{ème} siècle. Au Moyen-Age, il fait partie d'une centaine d'espèces communément cultivée dans les monastères. C'est à partir de là qu'il est progressivement distingué de la carotte dont il est cousin.

Le panais sauvage est présent dans tout le continent européen ainsi qu'en Afrique du nord ; il a été acclimaté en Amérique du nord dès le XVII^{ème} siècle. Différents noms sont donnés régionalement aux variétés cultivées : pastenade, racine-blanche, grand chervis...

On trouve des panais frais sur les étals de septembre à mars.

Bien choisir ses panais : la fraîcheur des panais se reconnaît à leur fermeté, l'absence de tâches et leur brillance.

Conserver au réfrigérateur : les panais peuvent se conserver une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour prolonger un peu leur fermeté, on peut les emballer dans un linge humide.



Le panais est précieux sur le plan nutritionnel. Très concentré en vitamines, il renferme, par ailleurs, du potassium et du magnésium en quantité élevée. Ses fibres abondantes participent au confort digestif.

Les panais se pèlent simplement à l'économe. Penser ensuite à les citronner afin d'éviter qu'ils ne noircissent. Ils se consomment aussi bien crus que cuits, de la même façon que la carotte.

Cuits, ils se prêtent à toutes vos envies : tarte, soupe, purée, gratin... Crus et râpés, il est possible de les agrémenter avec de nombreux ingrédients : pommes râpées, olives, échalotes, poivrons, champignons de Paris, céleri, fruits secs, etc.

Les panais se marient également très bien avec : le citron, l'orange, les épices (curry, badiane, vanille, cannelle, gingembre frais, cumin...) et les viandes fumées !

Conseil du chef : « Pour épaissir une purée de panais, ajoutez quelques cuillerées de poudre d'amande. Texture et saveurs garanties ! »