

Panais

Plante potagère à racine originaire de la région méditerranéenne, le panais (*Pastinaca sativa*, Ombellifères) fut largement utilisé par les Grecs et les Romains, mais ce n'est qu'au Moyen Âge que la variété que nous connaissons aujourd'hui fut développée. En Europe, au Moyen Âge et à la Renaissance, le panais était aussi populaire que l'est la pomme de terre de nos jours. Au début du XVI^e siècle, des colons anglais l'introduisirent aux États-Unis, mais il ne fut pas très populaire autant par son goût peu apprécié que par le fait qu'il pousse trop lentement pour être rentable. C'est encore de nos jours un légume fort méconnu.

Le panais est une racine qui mesure de 18 à 30 cm de long et de 5 à 8 cm de diamètre. Sa texture rappelle celle du navet et ses fanes sont semblables à celles du céleri (ce sont des légumes de la même famille). Sa chair jaunâtre et fruitée a presque un goût de noisette. Elle devient plus sucrée si le panais subit un peu de gel lorsqu'il est encore en terre, car le froid transforme son amidon en sucre.

Conservation

Le panais se conserve et se congèle facilement. Placé au réfrigérateur, il se gardera environ 4 semaines. Prendre soin de l'envelopper car il perd beaucoup d'humidité lorsqu'il est laissé à l'air libre; le placer dans un sac perforé avec une feuille de papier absorbant pour éviter qu'il ne pourrisse.

Congeler le panais entier ou coupé. Entier, le blanchir 5 min; coupé, le blanchir 3 min.

Utilisation

Le panais s'apprête comme la carotte, le salsifis ou le navet, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes. Il est délicieux réduit en purée, frit comme les pommes de terre frites, servi froid et arrosé de vinaigrette, servi glacé comme les carottes ou tout simplement comme légume d'accompagnement. Ne pas craindre de le consommer cru ou de le mettre dans les soupes ou les ragoûts. Il a plus de saveur s'il est cuit entier et peu longtemps. Il requiert sensiblement le même temps de cuisson que la carotte.

Préparation

On ne pèle pas le panais, sauf s'il est ciré, ce qui est souvent le cas. Comme la carotte, on le brosse ou on le pèle. Sa peau très mince s'enlève très facilement après la cuisson, surtout si le panais est cuit entier ou s'il s'agit d'un vieux panais. La chair du panais noircit au contact de l'air; il faut donc la cuire immédiatement dès qu'on la coupe ou la mettre à tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée. Il peut s'avérer nécessaire de retirer le coeur d'un vieux panais ou d'un panais volumineux, car il est souvent dur, fibreux et sans saveur.

Nutrition

Le panais se distingue par sa haute teneur en glucides qui dépasse largement celle de la carotte, ce qui le rend sucré et passablement calorique.

Ce légume est une excellente source de potassium et d'acide folique; il contient de la vitamine C, du magnésium, de l'acide pantothénique, du cuivre, du phosphore et de la vitamine B6. On le dit désintoxiquant, emménagogue, antirhumatismal et diurétique.

Carottes et panais au miel

Ingrédients

3 carottes pelées, en rondelles de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
3 panais parés, tranchés
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
15 ml (1 c. à soupe) de miel
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
sel et poivre fraîchement moulu

1. Faire cuire les carottes et les panais dans de l'eau bouillante salée, à feu moyen.
2. Lorsque les légumes sont cuits, mettre la casserole sous l'eau froide pendant 2 minutes. Bien égoutter les légumes.
3. Faire chauffer le beurre dans une poêle, à feu moyen. Y ajouter les légumes, le miel et la ciboulette; bien assaisonner. Faire cuire 2 à 3 minutes, en remuant de temps à autre. Bien assaisonner et servir.

Frites de panais, sauce au yogourt et au cari

Ingrédients

1 lb (500 g) de panais coupés en bâtonnets de 2 po x 1/2 po (5 cm x 1 cm)
1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
1/4 c. à thé (1 ml) de sel
1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
1/2 t (125 ml) de yogourt nature
1/4 c. à thé (1 ml) de pâte de cari ou de poudre de cari
1 petit oignon vert, haché finement

1. Dans un bol, mélanger les panais, l'huile, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Étendre uniformément la préparation de panais sur une plaque de cuisson huilée. Cuire au four préchauffé à 425°F (220°C), en brassant de temps à autre, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les panais soient dorés et tendres.
2. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la pâte de cari et l'oignon vert. Servir aussitôt accompagné de la sauce au cari.