

Le panais en cuisine

Sa texture fondante fait qu'on l'apprécie sur tous les soupes, purées et gratins. Il est très bon dans un pot au feu.

Potage au panais

4 carottes	{
2 panais	
1 oignon	
1 pomme de terre	
huile végétale	

aromates au choix
ciboulette

Dans une cocotte en fonte, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter carotte, panais et pomme de terre - Laisser fondre quelques minutes.

Ajouter 1 l d'eau, porter à ébullition. Laisser mijoter 30 min à feu doux. Passer au moulin à légumes et remettre à feu doux.
Ajouter la ciboulette ou d'autres aromates.

Autre recette de soupe

1 gros panais	{
1 grosse p. de terre	
1 gros oignon	
1 tasse de flocons d'avoine	
sel, laurier, ail	

1 morceau de beurre

Préparer un bouillon avec sel, ail, laurier.

Dans 1 l d'eau, mettre le panais, la p. de terre et l'oignon coupés en 4. Lorsque les légumes sont tendres les réduire en purée et les remettre dans le bouillon.

Éter en pluie une tasse de flocons d'avoine, laisser mijoter jusqu'à ce que l'avoine soit bien gonflée. Ajouter 1 morceau de beurre avant de servir.

Purée de panais en gratin

1 kg de panais	{
100 g de beurre	
150 g de fromage râpé	
muscade	
chapelure	

Cuire les panais à l'eau, puis les passer au moulin à légumes. Ajouter 60 g de beurre et 100 g de râpé, sel et muscade.

Verser dans un moule beurré et recouvrir avec la chapelure, le beurre et le râpé restant. Gratiner à four chaud.