

Travailler le panais

avec **METRO**

COMMENT LE CHOISIR ?

- ✓ **Ferme, à la chair dense** (signe de fraîcheur)
- ✓ **Peau intacte, blanche à crème, sans taches**
- ✓ **Odeur agréable, proche de la carotte**
- ✓ **Évitez les gros panais** (généralement fibreux) **et les trop petits** (se dessèchent plus rapidement)

COMMENT LE CONSERVER ?

Généralement vendu sans ses fanes, le panais se ramollit vite.

Il se conserve au maximum une semaine au frais, enveloppé dans un linge ou un sac en papier.

La conservation en cave dans du sable permet de le préserver pendant quelques mois. Le panais peut aussi être congelé une fois coupé en morceaux et blanchi.

TRAVAILLER LE PANAIS

Légume racine longtemps oublié, le panais appartient à la même famille que la carotte. Il se travaille donc de façon similaire : avec ou sans la peau, cru ou cuit. De texture crémeuse, il se cuisine aussi comme la pomme de terre (purée, gratin, soupe, frites, chips...). Il parfume agréablement pot-au-feu ou couscous, ou remplace les carottes dans une blanquette entièrement blanche. Avec sa saveur douce et sucrée, mais plus relevée que la carotte, il convient aux mélanges sucré-salé avec des fruits ou du lait de coco.



LES DÉCOUPES

Râpé ou en tagliatelles comme une carotte, à laquelle on l'associe souvent, le panais peut être servi cru, en salade ou garniture. Sa chair noircit au contact de l'air : pensez à la citronner. Retirez aussi le cœur et la pointe s'ils sont trop durs. Cuit, il s'utilise entier si les racines sont fines et jeunes. Plus généralement, il est taillé (rondelles, julienne, brunoise, frites...) ou mixé (velouté, soufflé, purée, gnocchi... et même incorporé dans des desserts).



LES MODES DE CUISSON

AUTOCUISEUR ⌚ 8-10min

ÉTOUFFÉE / GLACÉE ⌚ 20-30 min

À L'EAU BOUILLANTE SALÉE ⌚ 15-20 min

AU FOUR ⌚ 30-40min 🌡️ 180°C



LES DIFFÉRENTS USTENSILES

ÉPLUCHER

- ✓ **couteau éplucheur**
- ✓ **économique**
- ✓ **rasoir à légumes**

DÉCOUPER

- ✓ **couteau à légumes**
- ✓ **râpe**
- ✓ **robot coupe-légumes**

RÉALISER DES DÉCOUPES RAPIDES

- ✓ **canneleur**
- ✓ **couteau à julienne**
- ✓ **couteau à spirale** (spaghettis ou spirales)
- ✓ **mandoline** (julienne, allumettes, rondelles gaufrées...)

TOURNER LES CAROTTES

- ✓ **couteau à tourner**
- ✓ **couteau à bec d'oiseau**

LE PLEIN DE FIBRES ET DE VITAMINES

Grâce à son apport en fibres, ce légume est une alternative intéressante à un féculent comme la pomme de terre. Le panais est le troisième légume qui contient le plus de potassium, contribuant au fonctionnement nerveux et musculaire. Enfin, il est très riche en vitamine B9, essentielle pour le renouvellement cellulaire.



5,6g/100g

Très riche en
FIBRES

16,6g/100g

Riche en
GLUCIDES

25% VNR

Source de
POTASSIUM

40% VNR

Source de
VITAMINE B9

Comme pour sa cousine la carotte, **les fanes et les fines tiges** de panais peuvent être consommées crues ou cuites :

- ✓ Crues, finement émincées, comme aromate dans une salade ou un pesto
- ✓ Cuites en velouté, ou pour parfumer un bouillon, un risotto ou une quiche

Quant aux **épluchures**, elles se transformeront en délicieuses chips après 15 minutes au four (200°C°).

AVEC QUOI ASSOCIER LE PANAIS ?

**AVEC DES ÉPICES,
HERBES, CONDIMENTS**

Cannelle, cumin, curcuma, curry, coriandre, gingembre, moutarde, noix de muscade, piment d'Espelette, safran, thym, romarin, ail, échalote, truffe

**AVEC DES PRODUITS
DE LA MER**

Poissons blancs et gras, noix de Saint-Jacques

**AVEC DES FÉCULENTS**

Pomme de terre, patate douce, riz, pâtes

**AVEC DES VIANDES**

Toutes les viandes rôties : agneau, veau, porc, canard, gibier

**AVEC D'AUTRES
LÉGUMES**

Carotte, céleri, chou, poireau, navet, courge, rutabaga

**AVEC DES FRUITS
ET DES PRODUITS SUCRÉS**

Lait de coco, miel, sirop d'érable, chocolat



J'achète 
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

AVEC DES VINS

Le panais (comme le navet, topinambour, rutabaga et salsifis) est un légume « oublié », caractérisé par son amertume, sa mâche et sa persistance gustative. Quand il est cuit au beurre, il gagne en douceur et en gras. **Les vins blancs du Jura** lui vont à ravir par leur intensité olfactive, leur gras et leur richesse.

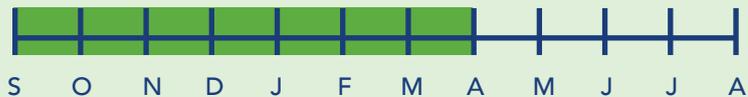
**POUR GAGNER DU TEMPS**

- ✓ Soupes de panais prêtes à l'emploi
- ✓ Un gin élaboré à base de panais, au goût sucré et subtilement amer : original !

J'achète 
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

LA SAISON

Le panais est un légume d'hiver. Hormis pour les variétés précoces ou tardives, sa pleine saison s'étale de septembre à mars en France.



Bon à savoir

Son goût est plus sucré s'il est récolté après avoir subi les premières gelées, qui provoquent une réaction chimique dans la racine.

L'ORIGINE



Originaire d'Europe centrale et de l'Est de la Méditerranée, le panais fut très cultivé au Moyen-Âge pour la consommation humaine comme animale, avant d'être délaissé au profit de la pomme de terre.

Seules certaines régions comme l'Afrique du Nord, la Grande-Bretagne et le nord-est de l'Europe lui sont restées fidèles. En France, il bénéficie aujourd'hui du retour en grâce des légumes anciens.

LE PANAIS DISPONIBLE CHEZ METRO

Contrairement à la carotte, il existe peu de variétés de panais, beaucoup ayant disparu faute d'intérêt commercial. Elles se distinguent notamment par une racine plus ou moins longue, voire ronde. Toutes se consomment crues ou cuites.



DEMI-LONG DE GUERNESEY

Les variétés les plus cultivées et appréciées en France font partie de la famille du Demi-long de Guernesey. L'une d'elles est la variété hybride Gladiator F1, sélectionnée pour sa vigueur et sa belle présentation. En effet, sa racine ivoire est bien blanche, très régulière et conique, charnue, d'une forme rappelant celle de la carotte. Sa peau est assez lisse, sa chair blanche, sa saveur relevée. Ce panais mesure en moyenne 27 cm.

Découvrez notre velouté de panais, la soupe Panais Pomme Noisette Bio et Gin Marie-Victorin (gin au panais) !

J'achète 
sur  **METRO.fr**



Snacking

healthy_yum_yum et experience.fresh
Orléans

829 J'aime
healthy_yum_yum Cake vapeur Carottes-panais-jambon !
😊

palem.cafe
La Rochelle

152 J'aime
palem.cafe NEEWWWW BOWL 🍴
Pour attendre Noël comme il faut on t'a préparé un bowl du moment aux légumes anciens et saveurs orientales ❤️

macusineamoi
Barcelone

850 J'aime
macusineamoi Ça y est la soupe est au menu tous les soirs car il fait frais maintenant. Un bon bol de soupe ça réchauffe.

Salades & soupes

Plats du jour

maisonhenrioux
La Pyramide Maison Henrioux

143 J'aime
maisonhenrioux Depuis quelques jours, nous vous proposons un joli plat gourmand à la carte du Bistrot L'Espace PH3...
Jarret de Veau comme une Blanquette, Pulpe de Panais ...

Sucré, desserts

cuisinevivante
Cuisine Vivante

224 J'aime
cuisinevivante CRÈME "BRÛLÉE" AU PANAIIS
Vous aussi, quand Noël approche, vous avez envie de desserts 🍩? Ici, grave!

omnomnom.fr
SUCRE COEUR

4 223 J'aime
omnomnom.fr Pomme et panais chez @sucrecoeurparis qui continue à faire un travail remarquable en essayant plein de choses, avec notamment une large offre vegan et/ou sans gluten !

Plats gastro

claire_vallee_

235 J'aime
claire_vallee_ Couscous végétal.
SOUVENIR D'ORIENT
De ces nombreux voyages en Afrique du Nord j'ai ramené avec moi le goût des épices. Je vous propose ici ma version du traditionnel couscous...

annabellelvq
Castelbrac

1 178 J'aime
annabellelvq Chocolat, Panais et Grué de cacao
#patisserie #pastry #dessert #plateddessert #chocolat #chocolate #panais #gruedecacao #nicolasberger #restaurantlepourquoipas #castelbrac #dinard #cotedemeraude #bretagne #demoisellesdanjou

Plus d'infos et de produits sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

