

QUE FAIRE AVEC...

... 500 g de Panais ?



Panais rôtis au four

- ✿ Peler les panais, et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- ✿ Dans un plat allant au four, mélanger les panais avec **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**, **25 g de sucre roux** et **½ cuillère à café de noix de muscade**.
- ✿ Enfourner pendant une heure à 220°C, jusqu'à ce que les panais soient dorés.
- ✿ Servir les panais parsemés de persil hâché.

* * *

Mousse de panais

- ✿ Laver et éplucher les panais. Les couper en rondelles ou cubes de 1 cm et faire cuire à la vapeur 20 minutes.
- ✿ Dans le bol d'un robot mixeur, verser **200 ml de lait de riz**, les morceaux de panais cuit à la vapeur, **60 ml de crème de soja** et **2 œufs**. Saler, poivrer, et ajouter une demi-cuillère à café de **noix de muscade**.
- ✿ Mixer la préparation finement, et verser dans des ramequins.
- ✿ Faire cuire au four 20 minutes à 180°C.

* * *

Panais et carottes gratinés

- ✿ Eplucher et râper **500 g de carottes** et 500 g de panais. Ajouter aux légumes **50 g de farine** et environ **90 g de parmesan**. Bien mélanger.
- ✿ Faire fondre **80 g de beurre** dans une casserole. Ajouter **100 g de farine** et faire cuire 2 min. Ajouter peu à peu **45 cl de lait**. Porter à ébullition tout en remuant.
- ✿ Dans un petit bol, battre **2 œufs** avec **10 cl de crème entière**, du sel et du poivre. L'incorporer petit à petit à la sauce. Remuer pendant 1 min, puis mélanger cette préparation avec les légumes.
- ✿ Beurrer un plat allant au four et y verser le mélange. Parsemer avec **90 g de parmesan**.
- ✿ Enfourner à 180°C pendant 1 heure environ.

* * *

Criques de panais (4 personnes)

- ✿ Eplucher puis râper les panais, **125 g d'oignons**, **200 g de pommes de terre** (+carottes râpées facultatif).
- ✿ Battre **2 œufs** en omelette, saler poivrer et mélanger aux légumes râpés (+ gruyère facultatif).
- ✿ Faire chauffer 2 cà s d'huile d'olive dans une grande poêle. Verser la préparation et l'aplatir avec une spatule pour faire une galette. Laisser cuire 15 min sans remuer à feu moyen puis 15min de l'autre côté (retourner la galette à l'aide d'une grande assiette). Servir avec une salade verte.

* * *

Crème de panais aux poireaux et aux pommes

- ✿ Peler 500 g de panais. Prélever et réserver une quinzaine de rubans sur une pièce ; couper le reste en cubes.
- ✿ Dans une grande casserole à fond épais, sur feu moyen, faire fondre **60 g de beurre**. Y faire revenir 500 g de poireaux tranchés (partie blanche uniquement) jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 min. Ajouter le panais en cubes, et laisser cuire 5 min.
- ✿ Verser **un bouillon de légumes** et 500 ml d'eau. Ajouter **2 grosses pommes de terre** épluchées et coupées en cubes, **2 pommes** pelées et grossièrement hachées, du **persil** et du **thym**. Amener à ébullition, puis réduire le feu à moyen-doux. Couvrir et laisser mijoter en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 30 min.
- ✿ Sur une grande plaque, enrober les rubans de panais avec de l'huile d'olive. Cuire au four à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, de 8 à 10 min.
- ✿ Réduire la soupe en purée, en plusieurs fois (au robot). Remettre le potage dans la casserole et incorporer **12,5 cl de crème fraîche**. Poivrer. Répartir le potage à la louche dans des bols et garnir de croustilles de panais.

* * *

Soupe de panais aux pommes et épices

- ✿ Laver et éplucher les panais. Eplucher **2 gousses d'ail** et **une grosse pomme de terre**, ainsi que **3 pommes**. Epépiner les pommes.
- ✿ Couper le panais, la pomme de terre et les pommes en morceaux, et les faire revenir rapidement dans une casserole avec **une noix de beurre** et l'ail.
- ✿ Recouvrir d'eau, ajouter du **gros sel**, et laisser cuire à couvert 30 min environ.
- ✿ Mixer le tout et ajouter **1 pincée de cardamome**, **1 pincée de coriandre**, **1 pincée de curry**, **1 pincée de cumin** et éventuellement **15 cl de crème fraîche** (attention à ne pas surdoser les épices). Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

* * *

Soupe de panais au curry (6 personnes)

- ✿ Peler et couper en dés **300 g de panais** et **180 g de pomme de terre**.
- ✿ Eplucher et émincer **125 g d'oignon** et **1 gousse d'ail**.
- ✿ Dans une poêle, à feu doux, faire cuire l'oignon, l'ail, le panais et la pomme de terre à couvert dans **50 g de beurre**, pendant 10 min. **Ajouter 25g de farine** et **une cuillère à café de curry**, et laisser mijoter 2 min.
- ✿ Ajouter **1 litre de bouillon de légume**, et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- ✿ Réduire le tout en purée, et assaisonner. Ajouter de l'eau si besoin.
- ✿ Servir bien chaud, parsemé de **coriandre** ciselée (environ 10 g).

* * *