Panais

Le panais est un légumes racine qui fait partie de la même famille que la **carotte** soit les ombellifères. Le panais est une racine jaunâtre rappelant la forme de la carotte qui mesure de 18 à 30 centimètres de long et de 5 à 8 centimètres de diamètre. Sa texture rappelle celle du rutabaga et sa chair a un goût fruité qui rappelle celle de la noisette.

Valeurs nutritives

Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en potassium avec 600 mg aux 100 g. Le panais est aussi une bonne source de fibres alimentaires. Ses **fibres** et ses **antioxydants** auraient des effets bénéfiques contre certains types de **cancer**. Le panais est calorifique, il est une excellente source de potassium et d'acide folique et contient de la vitamine C et B6, du magnésium, de l'acide pantothénique, du cuivre et du phosphore. Il renferme certaines substances soufrées pouvant causer des flatulences.

Conservation

Réfrigérateur: Quatre semaines dans un sac de plastique perforé ou ouvert.
Congélateur : Le panais se congèle très bien, il est cependant préférable de le blanchir cinq minutes, s'il est entier, et trois minutes, s'il est coupé, avant de le congeler.

Consommation

Cru comme **cuit**, le **panais** révèle une agréable saveur **sucrée**. Le panais peut se consommer cuit en soupes, potages, couscous (Maghreb) et pot-au-feu, il supporte tous les types de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson. Il est le plus souvent utilisé comme complément ou condiment, à cause de sa saveur assez vive.

- Le panais se cuit comme la pomme de terre et peut être préparé en purée ou gratiné au four.
- En **purée**, seul ou avec des pommes de terre, des patates douces, du rutabaga, de la courge ou des carottes. Essayez une purée de panais et de poires cuites avec un peu de crème pour lier le tout.
- Un plat typiquement **irlandais**, le « callcannon », est fait à base de pommes de terre et de panais en purée, auxquels on ajoute des oignons fondus et que l'on fait gratiner au four.
- On peut aussi le servir cru, râpé avec huile et citron en salade.
- Tranchez simplement le panais et **sautez**-le brièvement dans du beurre et de l'huile d'olive. Notez que le panais cuit beaucoup plus rapidement que la carotte.
- **Rôti** au four.
- **Glacé**, dans du beurre et du miel aromatisés de gingembre râpé. Ajoutez du bouillon de poulet et faites réduire.
- Aromatisez le **bouillon d'un couscous** avec du panais.
- Dans les **soupes**. Osez la soupe aux panais et aux pommes, assaisonnée d'ail, de cumin, de poudre de cari, de cardamome et de coriandre.
- Avec du **poisson salé** mélangé à des oeufs durs, du beurre et de la moutarde, comme cela se faisait couramment au XVIIIe siècle.
- Sous forme de **galettes**. Râpez le panais avec des pommes de terre. Mélangez avec des oignons émincés, un oeuf, du bicarbonate de soude et de la farine. Façonnez en galettes que vous ferez cuire quelques minutes dans un peu d'huile chaude. Servez avec du poisson et une salade de tomates et d'olives. Pour varier, remplacez les pommes de terre par des carottes râpées.

Recette **Soupe aux pommes de terre, au céleri rave et aux panais** (donne environ 5 tasses)

Ingrédients:

I oignon émincé	1 cuil. à thé d'aneth
I cuil. à table d'huile végétale ou de beurre	1 cuil. à thé de graines de fenouil moulues
2 pommes de terre, pelées et coupées en dés (2 tasses)	2 tasses de bouillon de légumes ou d'eau
2 panais, pelés et coupés	2 tasses de babeurre ou de lait
1 gros céleri rave pelé et haché	poivre noir fraîchement moulu au goût
1 cuil. à thé de sel	

Faire revenir dans une grande casserole les oignons dans le beurre ou l'huile pendant environ 5 minutes. Ajouter les légumes coupés ainsi que le sel et les fines herbes. Faire revenir environ 10 minutes en brassant de temps en temps. Ajouter le bouillon de légumes ou l'eau, couvrir et laisser mijoter à basse intensité de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Ajouter les épices. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée avec le lait jusqu'à atteindre une texture lisse et épaisse. Assaisonner de poivre noir au goût.
Peut être décoré d'aneth frais ou de graines de fenouil légèrement rôties.
The Moosewood Collective. ***Sundays at Moosewood Restaurant.*** *Simon & Schuster, New York, 1990, p. 261.*

Parsnip

Parsnip is a root vegetable that is part of the same family as the carrots, the Umbelliferae. Parsnip is a yellowish root that recalls the shape of the carrot and measures 18 to 30 cm long and 5 to 8 cm in diameter. Its texture is reminiscent of rutabaga and its flesh has a fruity taste reminiscent of hazelnuts.

Nutritional Value

Parnsip is richer in vitamins and minerals than its cousin the carrot. It is particularly rich in potassium with 600 mg per 100 g. Parsnip is also a good source of dietary fiber. Its fibers and antioxidants have beneficial effects against certain types of cancer. Parsnip is calory-rich, it is an excellent source of potassium and folic acid and contains vitamin C and B6, magnesium, pantothenic acid, copper and phosphorus. It contains sulfur-containing substances that may cause flatulence.

Preservation

Refrigerator: Four weeks in a perforated or open plastic bag.
Freezer: Parsnip freezes very well, however, it is best to blanch before freezing: five minutes, if it is whole, and three minutes if it is cut.

Consumption

Raw or cooked, parsnip has a pleasant sweet taste. Parsnip can be eaten cooked in soups, stews, couscous (North Africa) and pot-au-feu, it handles all types of cooking and accommodates any meat or fish. It is most often used as a supplement or a condiment, because of its relatively strong flavor.

• Parsnips can be cooked like potatoes and can be prepared as mashed potatoes or “au gratin”.
• **Mashed**, alone or with potatoes, sweet potatoes, rutabagas, squash or carrots. Try mashed parsnips and pears cooked with a little cream to bind everything.
• A traditional **Irish dish**, the "callcannon" is made from potato and parsnip puree, to which melted onions are added before being gratinated in the oven.
• It can also be used raw, grated in a salad with oil and lemon.
• Slice the parsnip and simply **sauté** it briefly in butter and olive oil. Note that parsnips cook much faster than carrots.
• **Roast** it in the oven.
• **Glazed**, in butter and honey flavored with ginger. Add chicken stock and reduce.
• Add flavor to **couscous broth** with parsnips.
• In **soups**. Dare to mix parsnip with apples, seasoned with garlic, cumin, curry powder, cardamom and coriander.
• With **salted fish** mixed with boiled eggs, butter and mustard, as was common in the eighteenth century.
• In **patties**. Grate parsnips with potatoes. Mix with chopped onion, egg, baking soda and flour. Shape into patties that you will cook a few minutes in a little hot oil. Serve with fish and a salad of tomatoes and olives. For variety, substitute the potatoes with grated carrots.

Recipe **Potato, Celeriac and Parsnip Soup** (yields approx. 5 cups)

Ingredients:

1 onion, chopped
1 Tbsp vegetable oil or butter
2 potatoes, peeled and chopped (about 2 cups)
2 parsnips, peeled and chopped (about 2 cups)
1 tsp salt
1 tsp dill
1 large celeriac, peeled and chopped (about 1 heaping cup)
1 tsp ground fennel seeds
2 cups vegetable stock or water
2 cups buttermilk or milk
freshly ground black pepper to taste
sprigs of fresh dill (optional)
lightly toasted fennel seeds (optional)

In a large saucepan, sauté the onion in oil or butter for about 5 minutes, until translucent but not browned. Add the chopped vegetables along with the salt and herbs. Sauté for another 10 minutes or so, stirring occasionally.
Add the vegetable stock or water and cook, covered, on low heat for 20 to 30 minutes, until the vegetables are soft and tender. Add the spices. In a blender or food processor, purée the soup with milk until smooth and thick. Season with black pepper to taste. Serve with optional garnishes, if desired.

The Moosewood Collective. ***Sundays at Moosewood Restaurant.*** *Simon & Schuster, New York, 1990, p. 261.*