



LES JARDINS DU GIESSEN



PANAIS

PANAIS AU NATUREL

Pour : 3 à 4 personnes

Ingrédients :

- 6 à 8 panais
- 2 oignons
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

Éplucher et couper les panais en fines lamelles.

Faire revenir l'oignon puis ajouter les panais, un peu d'eau et laisser mijoter.

Lorsque les panais sont assez tendres, assaisonner.

Variante : en fin de cuisson, on peut ajouter un peu de crème fraîche afin de pouvoir bénéficier d'une petite sauce.

Accompagner les panais d'une céréale ou d'un rôti.

PANAIS A L'ANANAS

Ingrédients :

- 1 kg de panais coupés en quatre dans le sens de la longueur
- 15 cl de jus d'ananas
- Sel et poivre
- 40 gr de beurre

Otez la partie centrale des morceaux de panais, puis disposez-les dans un plat à gratin beurré. Salez et poivrez le jus d'ananas et versez-le sur les panais. Parsemez de petits morceaux de beurre, couvrez et faites cuire 1 heure au four (180°).

POTAGE : CRÈME DE PANAIS ET DE TOMATES

Ingrédients :

- 1 c. à soupe de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 poireau tranché
- 450 g panais tranchés
- 2 carottes tranchées
- 1 boîte de tomates en conserve (450ml)
- 1 tasse de bouillon de poulet (250ml)
- 4 tasses de lait (1l)

Faire revenir dans le beurre l'ail, le poireau, les panais et les carottes durant 5 minutes.

Ajouter les tomates et le bouillon de poulet. Saler et poivrer.

Amener à ébullition, couvrir et cuire à feu doux 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que légumes soient cuits.

Ajouter le lait et réchauffer. Mixer et rectifier l'assaisonnement.



LES JARDINS DU GIESSEN



PANAIS

GRATIN DE PANAIS

Ingrédients :

- 300 g de racines de panais
- 200 g de pommes de terre
- 150 g de gruyère râpé
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 150 g de crème fraîche
- 30 g de chapelure
- 25 g de beurre

Brosser et laver soigneusement les racines de panais.

Les couper en rondelles épaisses et les faire pré cuire à l'eau salée pendant une dizaine de minutes.

Faire cuire à moitié les pommes de terre dans de l'eau, les éplucher et les couper en rondelles.

Graisser un plat à gratin et y disposer les rondelles de panais et de pommes de terre en couches alternées, en ajoutant entre les couches un peu de fromage râpé et d'ail écrasé. Saler et poivrer.

Napper de crème, recouvrir du reste de fromage puis de chapelure, parsemer la surface de quelques morceaux de beurre et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.

PANAIS SAUTÉS - MIEL ET MENTHE

Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 2 panais moyens
- 1 cuillère à soupe de miel (ou plus au goût)
- 2 cuillères à café de menthe fraîche émincée ou de menthe en flocons
- 2 cuillères à café de beurre
- eau salée bouillante
- poivre

Bien laver les panais et couper les extrémités.

Émincer en rondelles d'environ 3-4 mm d'épaisseur.

Dans l'eau bouillante, cuire les panais jusqu'à ce qu'ils soient plus tendres, mais encore fermes.

Dans une poêle, faire chauffer beurre, miel, menthe et poivre et y faire sauter les panais.

Servir chaud.

Ajustez les ingrédients et cuissons à votre goût. Très simple à réaliser et succulent.

Attention à ne pas laisser le miel caraméliser, ça cache le goût des panais.



LES JARDINS DU GIESSEN



PANAIS

SOUPE DE PANAIS ÉPICÉE

Recette transmise par Madame Goetz Martine

Ingrédients :

- 1.25 litre de bouillon de légumes
- 1 oignon émincé
- 1 poireau émincé
- 500g de panais pelés et émincés
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à c. de cumin moulu
- de la crème fraîche (facultatif, j'ai fait sans)
- quelques feuilles de coriandre (facultatif)

Portez le bouillon à ébullition et laissez-le frémir à petit feu.

Dans une grande casserole, faites revenir dans de l'huile d'olive l'oignon, le poireau et le panais 5 min à couvert.

Dans une petite casserole, faites griller les épices dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'elles embaument.

Incorporez les légumes et les épices grillées dans le bouillon, revenez à ébullition et laissez cuire 10 min à feu moyen.

Mixez la soupe finement avec un mixeur à pied. Incorporez la crème et réchauffez à feu doux. Décorez de feuilles de coriandre.

TARTE AUX PANAIS SUCRÉE

Ingrédients :

- 1 fond de tarte (pâte brisée)
- 1.500 kg de panais épluchés et coupés en tronçons
- 1 noix de beurre
- 3 c. à s. de zeste d'orange
- 2 œufs battus
- 200 g de miel
- cannelle ou clous de girofle
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 poignée de raisins secs ou de pruneaux

Cuire à demi le fond de tarte. En même temps, cuire les panais dans un mélange lait + eau. Égoutter, mixer.

Mélanger les panais écrasés avec le beurre, la moitié du miel, les œufs battus, le zeste d'orange, le jus de citron, les épices. Incorporer ensuite les raisins secs ou les pruneaux.

Répartir le mélange dans le fond de tarte. Mettre une couche de miel au-dessus.

Cuire au four pendant 45 à 60 minutes. Servir tiède.



LES JARDINS DU GIESSEN



PANAIS

VELOUTÉ DE PANAIS AU GORGONZOLA

- Ingrédients :
- 1 kg de panais
 - 1 oignon
 - 100 ml de crème fraîche
 - 2 c. à s. de beurre
 - 1 cube de bouillon de volaille
 - gorgonzola, sel et poivre

Éplucher les panais, les détailler en morceaux.

Éplucher l'oignon et l'émincer. Le faire blondir dans le beurre. Ajouter les panais, couvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Mixer et assaisonner. Au moment de servir, ajouter un petit morceau de gorgonzola dans les assiettes.

Variante : Remplacer le gorgonzola par des chips de lard fumé. Faire griller à sec des fines tranches de lard fumé.

PANAIS RÂPÉ

- Ingrédients :
- 500 g de panais
 - 100 ml d'huile d'olive
 - 1 gousse d'ail hachée
 - 1 échalote ciselée
 - 1 petit bouquet de persil
 - jus de citron, sel, poivre

Après avoir épluché le panais, le laver et l'essuyer. Râper finement.

Réaliser une vinaigrette avec le reste des ingrédients et verser sur le panais râpé.

Laisser les saveurs se marier pendant 30 minutes.

Vous pouvez servir ce panais en apéritif sur une tartine beurrée, ou en entrée comme des carottes ou des betteraves râpées.

SOUPE DE PANAIS AU MIEL

Cuisson : 40 mn

Ingrédients : - 4 panais

- 1 petit oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de légumes ou de volaille
- sel, poivre
- miel d'acacia

Lavez les panais, tranchez-en les extrémités et coupez-les en morceaux.

Faites blondir, dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, un petit oignon émincé.

Ajoutez les panais, le bouillon, sel et poivre.

Quand les panais sont cuits, mixez la soupe, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire ; servez la soupe individuellement en rajoutant un trait de miel dans chaque assiette.

Cette purée délicatement parfumée est excellente avec toutes les viandes et les volailles rôties.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



PANAIS



Recette



Recette