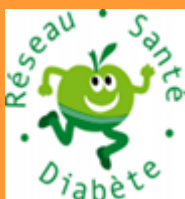


**Le légume du mois d'octobre**

# **Le panais**



**Zeynep YAGMUR - diététicienne au Réseau Santé Diabète**



Le panais est un **légume à racine de la saison d'automne et hivers**, il **fait partie de la** famille de carotte. Avec son agréable goût sucré, de nos jours, il est peu connu, il fait partie des **légumes oubliés**.

### Qualité nutritionnelle:

Le panais contient 2 fois plus de sucre que dans un autre légume (77kcl) et il est très riche en :

- ⇒ **Minéraux : magnésium** (prévient les crampes musculaire), **le fer, zinc et le potassium**. Une alimentation riche en potassium possède des effets bénéfiques reconnus pour la santé cardio-vasculaire.
- ⇒ **vitamines C** (renforce le système immunitaire), **E** (anti-oxydants), **B9** (essentiel pour les femmes enceintes).
- ⇒ **Fibre** qui facilite le transit intestinale. De plus, l'alimentation riche en fibre rassasie plus rapidement, manger des fibres réduirait le risque du cancer du côlon
- ⇒ **antioxydants** qui ont des effets dans la prévention de certains cancers.



*Astuce: pour profiter au maximum de ses vitamines, ne pelez pas le panais mais lavez-le, puis brossez-le bien.*

## Comment le choisir ?

Il est préférable de choisir le panais **sain de grosseur moyenne** car les petites se dessèchent très vite et les grosses sont souvent dures, fibreuses et sans saveur.

## Comment le conserver ?

Il se conserve **2 à 3 semaine** dans un sac de plastique perforé ou ouvert enveloppé dans du papier absorbant et placé dans le bac à légumes du **frigo**.

*Remarque: pelé ou coupé, il s'oxyde au contact de l'air. S'il doit attendre, gardez-le dans de l'eau citronnée.*

## Comment la cuisiner ?

- ⇒ **cru** , râpé en salade
- ⇒ **En potages**
- ⇒ **En purée**, seul ou avec d'autre légume ou avec des pommes de terre.
- ⇒ **Poêlé**: d'abord trancher puis sauter dans 1 cuillère d'huile

*Bon à savoir: Les tiges et les feuilles du panais se consomment.*



## Soupe carotte-panais

### Ingrédients (4 à 6 personnes)

- ◆ 6 carottes
- ◆ 2 gros panais
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 petit oignon
- ◆ 1 poignée de feuilles de persil frais haché
- ◆ sel et poivre
- ◆ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



### Préparation :

- ⇒ Peler les carottes et panais et les découper en morceaux de taille égale. Ajoutez ensuite la crème fraîche.
- ⇒ Faire revenir dans l'huile d'olive l'ail haché et l'oignon finement.
- ⇒ Ajouter les légumes, bien remuer.
- ⇒ Couvrir d'eau les légumes et laisser mijoter 30 minutes.
- ⇒ Une fois les légumes cuits, mixer le tout.
- ⇒ Servir chaud, décorer les bols avec du persil frais haché.

*Bon appétit !*