



Le panais était déjà cultivé au Moyen Age. Jusqu'à la Renaissance, son histoire se confond avec celle de la carotte qui appartient à la même famille botanique.

Comme sa cousine la carotte le panais est un légume racine. Son odeur très aromatisée est douce et sucrée (grande ressemblance avec le persil tubéreux, dont l'odeur est moins sucrée).

Le panais peut se consommer cuit en soupes, couscous et pot-au-feu, purée, gratin,... Il supporte tout type de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson. Il est le plus souvent utilisé comme complément ou condiment, en raison de sa saveur assez vive. Il peut être congelé (après avoir été blanchi). On peut aussi le consommer cru.

Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en potassium et est aussi une bonne source de fibres alimentaires.

Et pourquoi pas tout un repas avec le panais ?



A l'apéro :
Croustilles de légumes (site *Les papilles estomaquées*)



Dans une soupière :
Velouté de panais et de patates douces à la crème (*Les papilles estomaquées*)



Et une crudité en entrée :
Salade de panais cru (site *Elle à table*)

Et pour accompagner une viande ou un poisson :
Purée (comme la pomme de terre) ou Gratin de panais (*Sharing cuisine*)



Enfin... le dessert
ou avec un petit
thé pour le
« quatre heures »



Cupcakes au panais façon orientale (*Les recettes du chef Jean Imbert*)