



De la terre à la table

# PANAIS D'HIER et d'aujourd'hui

Dans la catégorie des légumes anciens, demandez le panais. Grâce à l'obstination des jardiniers et des chefs, cette racine blanche occupe une place de choix dans la cuisine hivernale. **MARINA LEMPERT**

Les fibres participent au bon fonctionnement du système digestif et stimulent la diversité des bactéries du microbiote intestinal.

## Cousin de la carotte

Plante potagère rustique, le panais se développe en terres fraîches et profondes, mais pousse aussi en sol lourd. Cette longue racine blanche, de 250 g en moyenne, présente une peau plus ou moins fine selon les variétés. De chair jaunâtre à la texture dense, le panais se distingue par son goût, entre le crémeux et le sucré. *"Plus clair et moins doux que la carotte, souligne le chef Emmerich de Backer, de l'Ambassade d'Auvergne, il exprime des arômes plus suaves, notamment de noisette et de châtaigne, lors de la cuisson."*

## Air de famille

On le nomme également pastenade, racine-blanche, grand chervis... On en distingue trois groupes selon la morphologie de la racine. Les ronds, tel 'Rond hâtif' en forme de toupie de 12 à 15 cm de diamètre, le plus précoce, les demi-longs, trapus, telle 'De Guernesey', la variété la plus cultivée, ou 'Turga' fuselé et lisse et les longs, de 30 à 45 cm, tels 'Harris' conique ou 'White Gem' très blanc.

## Manière crue ou cuite

Cru, il est prêt râpé, arrosé d'une vinaigrette ou d'une d'huile (lin, truffe...). Cuit, il ajoute de l'onctuosité aux potages comme aux cocottes de légumes. En purée ou gratin et en frites, il concurrence la pomme de terre. À la vapeur, sauté en grosses rondelles, à la poêle ou encore entier au four, il est servi avec un peu de beurre d'ail, à côté d'une volaille ou encore d'un rôti de veau.



### Recette de toqué

Emmerich de Backer livre sa recette de velouté : "Faites rissoler 2 gros panais et 5 échalotes émincés dans du beurre, ajoutez un peu de farine et déglacez avec 20 cl de fond de veau. Assaisonnez. Mouillez à hauteur et laissez cuire 20 min. Mixez avec 20 cl de crème liquide. Ajoutez 200 g de fourme d'Ambert en dés et du persil ciselé."



Le trio gagnant ? Tête de veau roulée, pomme de terre à chair ferme et poire affinée.

#### TÊTE DE VEAU

Cet abat blanc subit une préparation importante de la part du tripiier, qui enlève la langue, les joues et le museau. Échaudée, blanchie, ensuite nettoyée, la tête de veau est roulée et ficelée en rôti. Son prix ? Environ 17 € le kilo. Cuite, elle est servie en tranches, tièdes ou froides, avec une sauce vinaigrette, ravigote ou gribiche.

#### POMME DE TERRE

Petite ou moyenne, la pomme de terre à chair ferme offre une excellente tenue cuite à l'eau, à la vapeur et dans un bouillon de légumes ou de volailles. Tiède et coupée en rondelles, elle s'imprègne d'une vinaigrette. Elle est aussi délicieuse nature, sautée avec une noix de beurre, ou encore entière, dans un plat mijoté.

#### POIRE 'ANGÉLYS'

Création de l'Inra d'Angers (49), la poire 'Angélys' est issue du croisement de 'Doyenné du comice' et 'Doyenné d'hiver'. Cultivée en agriculture raisonnée ou en bio (Anjou, Orléanais, Nord), elle est récoltée fin septembre. Après affinage, un gage de conservation et de saveur, elle est sur les étals des mois de janvier à avril.

SOURCE : LA VIANDEUR / PHOTOGRAPHIE LAURENT ROUVIERS - P. 23/31 STRAUSHUTTERSTOCK - SP

## C'est nouveau

#### DOUCEUR D'ARDÈCHE

Mélange de pulpe de châtaignes et de sucre, cette crème de marrons, parfumée à l'extrait de vanille, est d'une belle onctuosité. **Sabaton. Crème de marrons, 250 g, 2 € env.**



#### QUINOA VITE PRÉPARÉ

Cette formule réunit quinoa (84 %), légumes, sel marin, sésame, huile d'olive vierge extra, amidon de maïs, piment ainsi qu'aromatiques. **Priméal. Quinoa express, 250 g, 4 € env.**



#### FRITURE AU GHEE

Cette huile composée de tournesol bio et d'extrait de beurre clarifié, appelé ghee, tolère un point de fumée d'au moins 200 °C. De saveur douce, elle s'utilise dans la cuisine au quotidien. **Bio Planète. Cuisson au ghee, 50 cl, 9 € env.**



#### DESSERT VÉGÉTAL AU CHIA

Lait de coco, purée de fruits rouges, sirop d'agave et graines de chia pour ce dessert bio, sans gluten ni lactose, fabriqué par un petit producteur. **Robeart & Co. Nectar de chia, 100 g, 2,50 € env.**



### Mise soignée

Entre deux lits de sable, dans l'obscurité d'une cave ou d'un silo, les panais se conserveront jusqu'au printemps. Sur l'étal, choisissez-les bien charnus, ils seront moins fibreux. Brossez-les soigneusement, rincez-les sous un filet d'eau froide, puis séchez-les dans un linge ou un papier absorbant. S'ils sont pelés, vous les citronnerez afin d'éviter qu'ils ne s'oxydent.

SABATON/SHUTTERSTOCK