



## PANAIS

Le Panais (classification Nom binominal *Pastinaca sativa* ) est plante bisannuelle à racine charnue, appartenant à la famille des (Ombellifères), Noms communs : panais ou panet (Québec), pastenade, racine-blanche, grand chervis.



Plante sauvage originaire de l'Inde ??? il est un légume très anciennement utilisé tant pour la consommation humaine que pour la nourriture des animaux . Il est toujours très utilisée en Angleterre et dans les pays nordiques.mais on commence à le retrouver sur les étals des marchés .

Le panais, d'une couleur blanche ivoire, a la forme d'une carotte ou d'un navet long et un goût plus sucré.que la carotte . En fait il contient 15% de glucides (dont il y aura lieu de tenir compte dans le décompte journalier pour les diabétiques ) mais plus d'inuline que de sucre et par conséquent il a une influence relative sur le taux d'insuline



## PUREE DE PANAIS

### Ingrédients

panais  
poudre de Perlimpimpin  
huile d'olive ?? beurre??

du lait ou de la crème fleurette (note 1)  
"piquant" LVC  
sel???

### Méthode

Pelez les panais comme des carottes et coupez-les en morceaux.

Mettez les dans notre "panier-vapeur" pour four à ondes LVC ( ou dans un sac de plastique culinaire ) et environ 5 mn de cuisson au FAO ( note 2)  
ou faites-les cuire 20 min à la vapeur ou 7 mn à la cocotte minute . (note 2) environ ( note 2)

Lorsqu'ils sont bien mous , moulinez les panais au moulin à légumes, (ou bien un coup de "girafe" ça marche très bien) puis ajoutez le lait chaud ou le corps gras ou les deux .

Assaisonnez au goût et servez bien chaud

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) vous pouvez utiliser le lait (tous, du entier à l'écramé total), , de la crème fleurette ou un mélange mais vous pouvez les remplacer par du fromage frais sans problème ( vache,brebis, chèvre ou même des bleus ( grièges,roquefort , bleu des basques ... pour ceux qui ne sont pas "sans sel toutefois bien sûr) ou bien sûr du fromage 0% ou même du simple bouillon LVC ... pour du très "léger"

(note 2) Les temps sont indicatifs car (contrairement à la carotte ce ne sont pas des légumes "industriels" et ils sont plus "irréguliers" que leur soeur . Donc surveillez ... d'où l'avantage d'une cuisson "visible"

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et pas de souci non plus pour les "sans gluten"

Pour les “sans gras” faites bien attention à utiliser des produits laitiers écrèmes (et vous pouvez même vous contenter de bouillon parfumé (choisissez une infusion d’estragon, ou de tagète cela renforcera le goût légèrement anisé du panais Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les “sans sucre” , comme je vous l’indiquais en tête dans la partie signalitique de la plante, le panais contient environ 15% de glucides . Il faudra donc en tenir compte dans le décompte journalier pour les diabétiques mais comme il y a plus d’inuline que de sucre il a une influence relative sur le taux d’insuline . Si vous ne pouvez pas du tout utiliser de sucre, pensez à faire la même chose avec des courgettes ou du potiron selon la saison et vous verrez ce n’est pas mal non plus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**