



FEVRIER : LE PANAIS

Le panais est un **légume ancien** qui connaît un spectaculaire renouveau. Il fait partie de la famille des **légumes racines**. Il ressemble à la carotte mais il est d'une couleur blanche-ocre.

Ce **légume racine** est originaire **d'Europe**. Il peut être consommé **cru** comme **cuit**. Le panais est disponible de **septembre** jusqu'à **mars**. Il peut être mangé sous différentes formes : soupe, gratin, purée, crudités, etc.

ECO ASTUCES

- ✓ Le panais se prépare comme la carotte. Il faut le peler avant de le consommer.
- ✓ Utilisez les fanes (feuilles) de panais pour parfumer ta soupe ou ton bouillon.

LA RECETTE DU MOIS : SALADE DE LEGUMES RACINES



Pour 4 personnes :

- 1 panais
- 2 carottes
- 30 g de noix
- Vinaigrette maison :
huile d'olive,
moutarde, sel,
poivre.

Préparation :

1. Lavez et épluchez les carottes et le panais.
2. Râpez les légumes.
3. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble.
4. Bon appétit !

