



JAMAIS TROP
VINTAGE

LE PANAIS

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
CŒUR DE SAISON						INDISPONIBILITÉ					

Le panais sauvage est présent sur tout le continent européen ainsi qu'en Afrique du Nord. Il est semé de février jusqu'à l'automne. Pour pousser bien droite, la racine ne doit rencontrer aucun obstacle ! Avant d'être commercialisés, les panais sont lavés et calibrés. Ils sont ensuite conditionnés le plus souvent en caisses vrac ; ils peuvent l'être également en bottes ou en sachets.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos panais : la fraîcheur des panais se reconnaît à leur fermeté, l'absence de taches et leur brillance.

CONSERVATION

Le panais se conserve 7 jours dans le bac à légumes.

BIEN CUISINER LE PANAIS

Le panais offre de très nombreuses possibilités de préparation. Il est aussi agréable à déguster cru et râpé, que cuit, en plat de légumes, en gratin ou dans un potage. On lui applique volontiers tous les modes de préparation de la carotte. Cependant, son goût plus relevé amène aussi à l'utiliser en condiment.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

LÉGUMES RÔTIS, SAUCE AU TAHIN



PRÉPARATION

30 minutes

CUISSON

55 min. Four

DIFFICULTÉ

Facile

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 panais
- 2 patates douces
- 4 oignons rouges
- 1 tête d'ail
- 4 brins de thym
- 3 brins de coriandre fraîche
- 2 brins de romarin
- 1 c. à s. de miel
- 1 pincée graines de sésame blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Le jus d'un citron vert
- 4 c. à s. yaourt grec
- 1 c. à s. tahin (pâte de sésame)

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 190°C. Découper les panais sans les éplucher dans la longueur pour obtenir des tronçons de 5 cm sur 1,5 cm de largeur environ. Peler les oignons et les couper en 6 quartiers.
- Déposer les panais et les oignons dans un grand saladier, ajouter 12,5 cl d'huile d'olive, le thym, le romarin, l'ail, le miel, une cuillère à café de sel et de poivre, mélanger puis étaler dans un plat de cuisson, enfourner et laisser cuire 15 minutes.
- Pendant ce temps, découper les patates douces en deux dans la longueur (conserver la peau) et tailler chaque moitié en 6 quartiers, les ajouter aux panais et oignons et cuire 40 minutes.
- Dans une poêle à sec, torréfier les graines de sésame, débarrasser, réserver. Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, le tahin, le jus de citron vert, ajouter une pincée de sel et de poivre.
- Servir les légumes rôtis parsemés de graines de sésame et de feuilles de coriandre, accompagnés de la sauce au tahin.

LÉGUMES RÔTIS, SAUCE AU TAHIN

