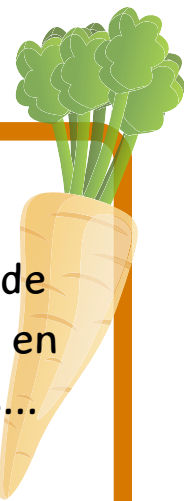


# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



16 janvier 2024

## Le panais



Cette semaine, le feuillet vous propose de vous attarder quelques minutes sur le panais. Légume-racine qui ressemble à une carotte de couleur blanc-crème, il se cuisine comme cette dernière : cru râpé en salade, en houmous, cuit en purée, en velouté, en flan, en galettes... Il peut peser jusqu'à 250g et on peut le trouver sous trois formes différentes: rond, demi-long et long.

**Et pour la santé?** Le panais est une excellente source de vitamines, notamment la vitamine C, qui renforce le système immunitaire et favorise l'absorption du fer.

## Muffins salés au panais, moutarde ou épices

350 g de panais cru râpé, 3 œufs, 10 cl de lait (ou alternative végétale), 200 g de farine, 3 c. à soupe d'huile, 2 c. à café de moutarde en grain, 1/2 sachet de levure chimique, fromage râpé, sel, poivre, épices, herbes aromatiques.

Préchauffer le four à 180°.

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait. Ajouter la moutarde et l'huile.

Incorporer les ingrédients secs et enfin les panais râpés.

Ajouter le sel, le poivre, et selon vos envies des épices, et herbes aromatiques, bien mélanger.

Remplir le moule à muffins et déposer un peu de fromage râpé.

Enfourner pendant 25 min à 180°.

Déguster tiède ou à température ambiante.



## Parmentier panais, lentilles corail et épices

400 g de panais, 100 g de lentilles corail (ou autres légumineuses, pommes de terre), 2 c. à soupe de crème liquide, 1 oignon, 1/2 c à café de curcuma, 1/2 c. à café de cumin, 1/2 c. à café de cannelle, 1 c. à café de concentré de tomates, sel, poivre, un peu de chapelure.

Préchauffer le four à 180°.

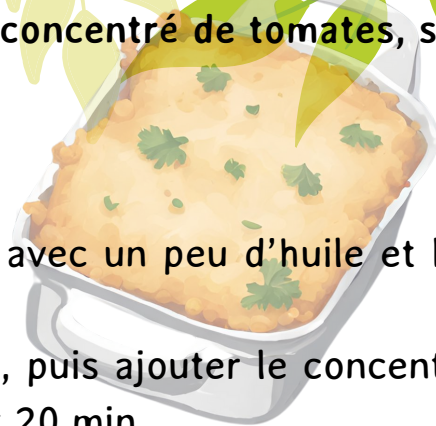
Couper finement l'oignon et le faire revenir à la poêle avec un peu d'huile et les épices (cannelle, curcuma, cumin).

Ajouter les lentilles corail, les faire revenir 1 min à sec, puis ajouter le concentré de tomates et 20 cl d'eau. Faire cuire à couvert pendant 20 min.

Pendant ce temps, faire cuire les panais (20 à 30 min à la vapeur ou à l'étouffé ou dans une poêle).

Mixer la poêlée de lentilles corail puis verser le tout dans le fond d'un plat allant au four. Mixer ensuite le panais avec les autres épices, sel, poivre et la crème liquide. Recouvrir la couche de lentilles avec cette purée de panais, parsemer de chapelure et/ou de fromage et/ou oléagineux.

Enfourner pendant 20 min à 180°.



## Cookies panais cannelle, flocons d'avoine et raisins secs

100 g de panais, 150 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 c. à café de cannelle, 100 g de flocons d'avoine, 100 g de sucre de canne, 1 œuf, 50 g de raisins secs, 4 c. à soupe d'huile, 3 c. à soupe d'eau..

Préchauffer le four à 180°.

Râper le panais finement et le déposer dans un saladier.

Dans un autre saladier, mélanger la farine, la levure, la cannelle, et les flocons d'avoine.

Incorporer l'œuf battu, l'huile et les 3 c. à soupe d'eau. Mélanger bien jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajouter le panais et les raisins secs.

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposer des boules de pâtes.

Enfourner les cookies au four à 180° et laisser cuire 12 min. Laisser refroidir avant de déguster.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

