



LE PANAIS

(texte extrait du « blog du panais »)

Selon Wikipédia, le panais était déjà cultivé au Moyen-âge, figurant parmi la centaine de plantes cultivées dans les monastères (on l'applaudit bien fort).

L'histoire du panais se confond en partie avec celle de la carotte, car la distinction entre les deux plantes, qui appartiennent à la même famille botanique, n'était pas toujours nette jusqu'à la fin de la Renaissance (certaines légendes urbaines considèrent même le panais comme la carotte au masculin).

Le panais peut se consommer cuit en soupes, potages et pot-au-feu. Il supporte tout type de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson (précisons qu'il s'accommode très bien lui-même).

Il est le plus souvent utilisé comme complément ou condiment, à cause de sa saveur particulière assez vive (sucré ? épicé ? on peut dire que le panais incarne de lui-même la révolution du goût).

Le panais se cuit aussi comme la pomme de terre pour se préparer en purée, gratinée au four (quant à une purée du couple carotte-panais, popo-pop ! vous m'en direz des nouvelles!).

Bon panais !

ÇA N'A RIEN À VOIR

« J'aime la mélancolie de ce passant. Il n'a plus aucune de ces prétentions du paraître qui nous amenuisent tant dans la vraie vie, nous contraignent à cacher nos blessures, nos tristesses. »

Philippe Delerm

FRITES DE PANAIS CARAMÉLISÉES AU MIEL ET AUX ÉPICES

Préchauffer le four à 210°C, peler 1 kg de panais, et les couper en grosses frites. Les sécher sur un papier absorbant et les mettre dans un grand saladier.

Dans un petit bol, mélanger 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de coriandre moulue, 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 2 cuillères à soupe de miel liquide (acacia conseillé), poivre.

Verser sur les panais, et bien mélanger. Mettre les panais sur une seule couche sur une plaque de cuisson.

Enfourner de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les panais soient tendres (tester avec la pointe d'un couteau).

Saupoudrer de fleur de sel, et servir immédiatement.

SOUPE DE CRESSON

Temps de cuisson : 25 min

- 1 botte de cresson
- 500 g de pommes de terre
- 30 g de beurre
- 1,5 l d'eau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre
- Croûtons

Réserver quelques feuilles de cresson et faire revenir le reste de la botte dans le beurre chaud avec les pommes de terre coupées en quartiers.

Mouiller avec l'eau bouillante salée et laisser cuire 25 minutes environ.

Verser dans le bol.

Mixer, ajouter la crème.

Dans une soupière, verser le potage sur les croûtons et parsemer le dessus des feuilles de cressons réservées.

Servir et déguster.

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil (Rennes Villejean) tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h.
Qu'on se le dise !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 8

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

| Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé | Prix EPI à l'unité | 1 part (nombre d'unités) | 2 parts (nombre d'unités) | 4 parts (nombre d'unités) | |
|--|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|---------|
| Betterave crue | kg | 2,00 | 0,40 | 0,50 | 0,80 |
| Cebette | botte | 1,00 | | | 1,00 |
| Chou de Bruxelles | kg | 4,50 | 0,25 | | 0,40 |
| Chou frisé | pièce | 2,00 | | 1,00 | |
| Cresson | botte | 0,80 | | 1,00 | 1,00 |
| Panais | kg | 3,00 | 0,30 | 0,50 | 1,00 |
| Radis rose | botte | 1,50 | | | 1,00 |
| Salade | sachet | 1,50 | 1,00 | 1,00 | 1,00 |
| | Valeur → | | 4,33 € | 6,80 € | 11,20 € |

Par suite d'un creux dans la production des jardins, **les panais du panier de cette semaine ont été achetés au GIE BIO FRECHE (Maine-et-Loire). Ils sont bien sûr certifiés bio.**

Les sources du P'tit Bio :
www.lepanierpaysan.com
lepanais.over-blog.com/

Salade de cresson et de betteraves

Laver et trier les feuilles de cresson. Bien égoutter. Après avoir pelé les betteraves, les couper en cubes.

Préparer une vinaigrette à laquelle on ajoute, une gousse d'ail hachée fin. Dans le saladier, ajouter, le cresson et les betteraves, bien remuer et servir frais.

Omelette à la cebette

Dans une poêle, avec 4 ou 5 c. à soupe d'huile d'olive, faire revenir et dorer 4 à 8 cebettes, triées lavées et coupées en petits morceaux. Quand elles sont cuites (attention à ce que cela ne brûle pas, au besoin, mettre 1 ou 2 cuillères d'eau), verser 5 ou 6 œufs préalablement battus dans un saladier, mélangés à un peu de sel, de poivre et de lait, dans la poêle bien chaude.

Omelette au cresson

Battre les œufs avec 2 c. à soupe de lait. Saler et poivrer.

Laver soigneusement le cresson, le débarrasser des tiges trop grosses, et le hacher grossièrement. Le faire étuver pendant quelques minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive ou un peu de beurre si vous voulez. Réserver au chaud. Dans la poêle sur le feu, verser les œufs pour préparer l'omelette. La faire cuire et la garder moelleuse.

Au dernier moment, la fourrer avec le cresson, la replier et la faire glisser sur le plat de service.



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr