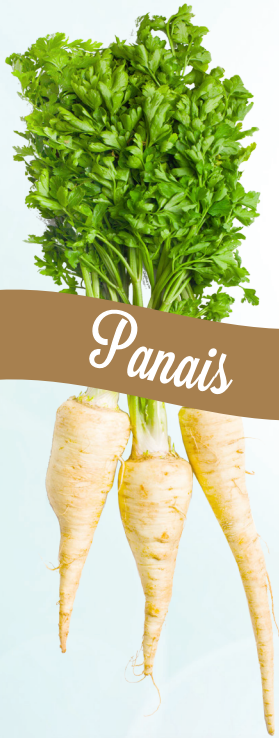


Des Québécois à découvrir!



Panaïs

Août à octobre



1 PORTION
125 ML (1/2 TASSE)

Légume de champs qui ressemble à une carotte de couleur blanc crème, avec un goût légèrement sucré.



PARTICULARITÉ QUÉBÉCOISE

Puisqu'il peut être entreposé, le panais est disponible toute l'année.



SANTÉ

Excellente source d'acide folique, laquelle contribue à la formation des globules rouges et, pour les femmes enceintes, contribue au développement du fœtus.



BIEN CHOISIR

Rechercher un panais d'un beau blanc crème et de grosseur moyenne : les plus gros risquent d'être plus fibreux, tandis que les plus petits se dessècheront plus rapidement.



CONSERVATION

RÉFRIGÉRATEUR

Jusqu'à 2 à 3 semaines dans un sac perforé.

CONGÉLATEUR

Blanchir le panais 5 minutes, puis placer dans un sac à congélation.



TRUCS CUISTOT

CRU

Râpé, le panais est délicieux dans les salades ou apprêté en rémoulade (avec une sauce à base de mayonnaise et moutarde de Dijon). Attention, la chair du panais noircit rapidement!

CUIT

Le panais est délicieux dans les mijotés, en purée et dans les potages, ou simplement cuit au four comme légume d'accompagnement. Ajoutez un filet de sirop d'érable, c'est divin! Vous pouvez aussi l'essayer en papillote sur le BBQ.