

A close-up photograph of several parsnips resting on a light-colored, weathered wooden surface. The parsnips are elongated, tapered root vegetables with a yellowish-beige skin and some darker, fibrous textures. They are arranged diagonally across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the background.

PANAIS

Février 2022 - Défi Zéro Gaspi



GARNITURE SUCRÉE AU PANAIS

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Congélation : Se conserve trois mois

Ingrédients

- 4 panais, épluchés et coupés en cubes fins
- 30 ml (2 c. à soupe) de corps gras (ex: beurre, huile)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucrant (ex: sucre, sirop d'érable, miel)
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices d'automne moulues (cannelle, cardamome, clou, anis étoilée, etc.) (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille (facultatif)



Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire fondre le corps gras. Ajouter les cubes de panais et faire rissoler jusqu'à ce que le panais soit tendre, comme une pomme cuite.
2. Ajouter le sucrant et cuire un petit 2 minutes ou jusqu'à ce que le panais ait une belle coloration.
3. Servir chaud ou froid, par exemple en garniture sur un yogourt, un gruau ou des céréales.

Astuce : Conserver les surplus pour les desserts, au réfrigérateur pendant 3 jours ou au congélateur pendant 3 mois.



FRITES DE PANAIS PANÉES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 3 panais
- Assaisonnement, au goût (ex: paprika, sel d'ail ou d'oignon, origan séché, cari, garam masala)
- 60 ml (1/4 de tasse) de farine
- 60 ml (1/4 de tasse) de flocons de noix de coco
- 1 œuf battu
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Éplucher à l'aide d'un économe et tailler en fines juliennes.
3. Assaisonner les bâtonnets, puis les enrober dans la farine. Secouer pour retirer l'excédent.
4. Tremper les juliennes de panais dans l'œuf battu et égoutter légèrement. Enrober de flocons de noix de coco. Répéter l'opération pour obtenir des frites plus croustillantes.
5. Étendre sur une plaque à cuisson et arroser d'un fin filet d'huile. Cuire environ 10 minutes.
6. Retourner les frites et poursuivre la cuisson un autre 10 minutes ou jusqu'à ce que les frites soient bien croustillantes.

Astuce : Récupérer les épluchures pour en faire un bouillon!



SOUPE DE PANAIS AU JUS DE CORNICHONS ET MOUTARDE

par La Transformerie



Temps préparation : 15 minutes
Rendement : 2,5 L (10 tasses)
Temps cuisson : 30-40 minutes
Congélation : Se conserve 3 mois au congélateur

Ingrédients

- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) d'huile de tournesol ou d'une autre huile végétale
- 1 kg (2 lb) de panais nettoyés et émincés (sans la tige)
- 1 gros oignon espagnol ou jaune pelé et émincé
- 7-8 gousses d'ail pelées, dégermées et émincées
- 4 tasses (1 L) de lait
- 325 ml (1 $\frac{1}{3}$ tasses) de jus de cornichons vinaigrés
- 60 ml (4 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une casserole, verser l'huile et faire suer le panais avec l'oignon et l'ail.
2. Ajouter le lait et cuire à frémissement, à couvert.
3. Lorsque les panais sont cuits, verser dans un mélangeur sur pied et mélanger le tout.
4. Ajouter le jus de cornichons et la moutarde. Bien mélanger.
5. Ajouter du sel au goût. (voir astuce)
6. Servir chaud ou réfrigérer.

Astuces :

Puisque le jus de cornichons vinaigrés contient généralement une bonne quantité de sel, il importe donc de goûter avant d'en ajouter.

S'il vous reste des cornichons sûrs, coupez-les en dés, comme garniture sur la soupe. C'est délicieux.



Crédits

Ce cahier téléchargeable est possible grâce à notre partenaire Le
Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de contenu

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond



Le projet a été rendu possible
grâce au soutien du Mouvement
J'aime les fruits et légumes
soutenu financièrement par le
gouvernement du Québec

Québec

