

👉 *Le panais est une racine qui mesure de 18 à 30 cm de long et de 5 à 8 cm de diamètre. Sa texture rappelle celle du navet et ses fanes (feuillages) sont semblables à celles du céleri (ce sont des légumes de la même famille). Sa chair jaunâtre et fruitée a presque un goût de noisette.*



## Panais

### ● Conseils

Le panais s'apprête comme la carotte, le salsifis ou le navet, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes. Ne pas craindre de le consommer cru. Comme la carotte, on le brosse ou on le pèle. Sa peau très mince s'enlève très facilement après la cuisson, surtout si le panais est cuit entier.

### ● Stockage

Le panais se conserve et se congèle facilement.

### ● Le saviez vous ?

Sa haute teneur en vitamine C en fait un aliment très nutritif.

La chair du panais noircit au contact de l'air.

### ● Recette "Gâteau aux panais"

Pour 5 personnes

#### Ingrédients :

- 275g de farine à levure incorporée

- 2 cuil. à café rases de levure chimique

- 2 cuil. à café rases de cannelle

- 275 g de sucre - 4 oeufs

- 25 cl d'huile végétale

- 275 g de panais pelés et râpés

- 👉 Préchauffez votre four à 180°C.
- 👉 Mélangez tous les éléments secs, ajoutez l'huile, et remuez bien.
- 👉 Ajoutez les panais et mélangez.
- 👉 Ajoutez les oeufs un par un, en remuant bien entre chaque ajout.
- 👉 Mettez la pâte dans un moule de 25 cm de diamètre et enfournez pour 40 minutes environ.
- 👉 Le gâteau doit être doré et bien gonflé.