

Le panais se consomme cru ou cuit.

Cru, on le consomme en salade...

Cuit, on le consomme en purée, poêlés, en pot-au-feu, au wok, en frites, en croustilles (chips), en potage, en soupe...

Le panais se cuisine comme la carotte et la pomme de terre. Par contre le temps de cuisson est plus rapide. Il est souvent très gros. Il est donc préférable de le cuire en tranches ou en bâtonnets. Le temps de cuisson varie en fonction de la taille du panais.

- **À la vapeur...** 8 à 12 minutes dans une eau bouillonnante salée.
- **Dans l'eau...** 6 à 10 minutes dans une eau bouillonnante salée.
- **Blanchir...** 2 à 3 minutes dans une eau bouillonnante salée.
- **À la poêle...** 6 à 12 minutes en fonction de la quantité de liquide ajouté. Plus il y a de liquide de cuisson, plus la cuisson sera rapide.

De manière générale, côté légumes, le panais se marie bien avec les tous les légumes racine (navets, carottes, céleri-rave...), les poireaux, les oignons, les pommes de terre, les betteraves...

Le panais se marie bien avec certains fruits telles la poire, la pomme et l'orange de même qu'avec la noisette.

Côté viandes, il s'associe à merveille avec le porc, la sole, le canard, l'agneau, le bœuf...



## Gratin de panais-pommes de terre sur lit de lardons

### INGREDIENTS 3 PERSONNES

3 panais  
2 ou 3 belles pommes de terre  
1 gros oignon  
1 cube de bouillon de légume  
300 g de lardons  
25 cl de crème épaisse  
1 gousse d'ail  
1 biscotte (ou de quoi faire de la chapelure)  
1 petit sachet de gruyère râpé  
ciboulette fraîche

### PREPARATION

ÉTAPE 1 Mettez votre four à préchauffer à 180°.

ÉTAPE 2 Épluchez les panais et les pommes de terre et coupez-les : les panais en fines lamelles et les pommes de terre en fines rondelles. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante avec le cube de légumes, pendant environ 20 minutes (plus s'il le faut pour qu'ils soient quasiment cuits).

ÉTAPE 3 Coupez grossièrement l'oignon et coupez l'ail finement. Dans le fond d'un plat à gratin, placez les lardons, l'oignon et la moitié de l'ail avec un peu de crème, et faites-en une couche homogène.

ÉTAPE 4 Faites une couche au dessus avec les légumes et le reste de l'ail, salez et poivrez. Mélangez la crème et la ciboulette. Étalez la crème par dessus la préparation, puis versez le gruyère de manière homogène et terminez par la chapelure (la biscotte émiettée).

ÉTAPE 5 Enfournez pour 20-25 minutes en terminant éventuellement par quelques minutes de grill.