

# LE PANAIS

## Historique

Le terme « panais » est apparu dans la langue française en 1562. Il vient de *pastinaca*, nom latin de la plante, qui serait dérivé de *pastina* et, avant, de *pastus*, « nourriture ». Il pourrait provenir de *pastino*, qui signifie « préparer le sol en vue de la plantation », par analogie peut-être avec la forme parfois fourchue de la racine rappelant celle d'une bêche à 2 dents. Enfin, d'autres attribuent son origine à *panax*, nom latin du ginseng qui signifie « panacée », à cause de ses propriétés médicinales alléguées.

Le panais vient du bassin méditerranéen et des régions plus à l'est, jusqu'aux montagnes du Caucase. Il était connu des Grecs et des Romains, mais on ne sait pas quand il a été domestiqué et comment il s'est diffusé dans l'Europe de l'Ouest. Dans les textes de l'Antiquité grecque et romaine, le nom latin de *pastinaca* désignait autant le panais que la carotte, ce qui a créé une confusion entre les deux légumes. *Athenaeus*, un érudit ayant vécu au II<sup>e</sup> siècle de notre ère, estimait d'ailleurs qu'il s'agissait de la même plante. À la même époque, le médecin et botaniste *Galien* tentera de corriger la situation en donnant à la carotte le nom de *Daucus pastinaca*, mais la confusion ne sera complètement dissipée qu'au XIX<sup>e</sup> siècle avec *Linné*, qui attribuera au panais un genre botanique propre.

Au Moyen Âge, le panais est considéré comme un aliment de base par le peuple. Quant à la classe bourgeoise et à la noblesse, elles l'évitent, comme tous les légumes d'ailleurs, réputés mauvais pour la santé.

En Europe, le panais sera consommé surtout en Angleterre et dans les autres pays du nord-est. Les Français le dédaignaient. Aujourd'hui, il retrouve une certaine popularité chez les amateurs de légumes anciens, de même que dans la population en général. Il est synonyme d'aliment santé.

Dès leurs premiers voyages, les Européens l'ont introduit dans le Nouveau Monde. Il n'y est toutefois jamais devenu très populaire même si on le consomme modérément en certains endroits.

## Des fibres et des vitamines...

Antioxydants :

Le panais contient de l'apigénine, un antioxydant qui jouerait un rôle dans la prévention du cancer. Ces résultats ayant été démontrés *in vitro* et chez les animaux, d'autres études seront nécessaires pour prouver qu'une alimentation riche en apigénine pourrait avoir les mêmes effets préventifs chez l'humain.

Comme d'autres légumes de la famille de la carotte, le panais contient des polyacétylènes, dont le *falcarinol*. Ce composé est rapidement absorbé par l'organisme humain et jouerait un rôle dans la prévention du cancer. On a constaté, en laboratoire, que le *falcarinol* aurait le potentiel d'altérer et de détruire les cellules cancéreuses humaines. Des études cliniques chez l'humain devront cependant être menées pour vérifier cette hypothèse.

Fibres :

Avec plus de 2 g par portion de ½ tasse (125 ml), le panais est considéré comme une source de fibres. Les fibres alimentaires ne se retrouvent que dans les végétaux. Elles regroupent un ensemble de substances qui ne sont pas digérées par l'organisme. Une alimentation riche en fibres rassasie plus rapidement qu'une alimentation faible en fibres. De plus, manger des fibres réduirait les risques de cancer du côlon. Le panais contient surtout des fibres insolubles, qui peuvent aider à prévenir la constipation en augmentant le volume des selles. Il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de 19 ans à 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du même groupe d'âge.

Glucides :

Bien que le panais puisse remplacer la carotte dans la préparation des recettes, il contient près de 2 fois plus de glucides (sucres). Même si sa charge glycémique est modérée (à cause de la présence de fibres), les personnes diabétiques ou hypoglycémiques, appelées à surveiller leur consommation de glucides, gagnent à tenir compte de cet aspect dans la planification de leur alimentation.

Précautions :

Le syndrome d'allergie orale :

Le panais est un aliment incriminé dans le syndrome d'allergie orale. Ce syndrome est une réaction allergique à certaines protéines d'une gamme de fruits, de légumes et de noix. Il touche certaines personnes ayant des allergies

aux pollens de l'environnement et est presque toujours précédé par le rhume des foins.

Ainsi, lorsque certaines personnes allergiques à l'herbe à poux consomment le panais cru (la cuisson dégrade habituellement les protéines allergènes), une réaction immunologique peut survenir. Ces personnes ressentent des démangeaisons et des sensations de brûlure à la bouche, aux lèvres et à la gorge. Les symptômes peuvent apparaître, puis disparaître, habituellement quelques minutes après la consommation ou la manipulation de l'aliment incriminé. En l'absence d'autres symptômes, cette réaction n'est pas grave et la consommation de panais n'a pas à être évitée de façon systématique. Toutefois, il est recommandé de consulter un allergologue afin de déterminer la cause des réactions aux aliments végétaux. Ce dernier sera en mesure d'évaluer si des précautions spéciales devraient être prises.

Le panais riche en glucides :

Bien que le panais puisse remplacer la carotte dans la préparation des recettes, il contient près de 2 fois plus de glucides (sucres). Même si sa charge glycémique est modérée (à cause de la présence de fibres), les personnes diabétiques ou hypoglycémiques, appelées à surveiller leur consommation de glucides, gagnent à tenir compte de cet aspect dans la planification de leur alimentation.

Les furanocoumarines, le soleil et la peau :

Le panais, et d'autres végétaux comme le céleri, contient des furanocoumarines - des substances photosensibilisantes. Le contact de ces légumes avec la peau, combiné à une exposition au soleil, peut parfois entraîner une irritation cutanée appelée phytophotodermatite. Cette réaction touche notamment les travailleurs des milieux agricoles ou des marchés d'alimentation, souvent en contact avec les végétaux qui contiennent des furanocoumarines. Celles-ci peuvent aussi entraîner des réactions chez les personnes qui fréquentent les salons de bronzage<sup>6</sup>. Par contre, l'ingestion de quantités normales de panais au sein de la population n'a pas été associée à des risques d'interaction nocive avec la lumière.

### **Valeurs énergétiques**

100 grammes de panais râpés couvre presque à elle seule les besoins quotidiens minimum en potassium (390 à 585 mg) ! Le panais contient également des fibres, douces et bien tolérées (3,43 g/100 g, soit le dixième des besoins quotidiens).

Cancer : le panais renferme des molécules actives qui joueraient un rôle dans la prévention du cancer. Notamment, il contient un antioxydant capable de réduire l'activité d'un enzyme impliqué dans le développement de cette maladie<sup>3</sup>. D'autres composés contenus dans le panais (les polyacétylènes) ont également démontré qu'ils pouvaient diminuer la prolifération de cellules cancéreuses.

### **Bien choisir le panais...**

Choisissez de préférence des racines saines de grosseur moyenne : les plus grosses risquent d'être fibreuses, tandis que les plus petites se dessècheront rapidement.

La fraîcheur des panais se reconnaît à leur fermeté, l'absence de tâches et leur brillance.

### **Les conserver**

Au réfrigérateur : le panais se conserve comme la carotte. Il aura par contre tendance à se ramollir plus rapidement. On peut le conserver dans un sachet de papier kraft jusqu'à trois semaines au frigo.

À la cave : si vous disposez d'un endroit frais telle une cave sèche, vous pourrez les conserver dès la récolte après avoir coupé les fanes à 1 cm de la queue du panais (dans leur terre ou sable) entre 4 à 6 mois.

### **DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE PANAIS**

La racine n'acquiert sa douceur et sa saveur qu'après quelques bonnes gelées. Très résistant au froid, le panais peut d'ailleurs être laissé en pleine terre tout l'hiver. Recouvert d'un bon paillis, il pourra même être récolté durant les périodes de dégel hivernal, de même que très tôt au printemps. Très sucré, le panais a servi à la préparation de sirops, de confitures, de vin et même d'une farine à pâtisserie.

## RECETTES

### - Préparation:

Si les panais peuvent se consommer crus, ils peuvent aussi être cuits

:

À l'autocuiseur pendant 8 minutes : léger et rapide, ce mode de cuisson est parfait !

À l'étouffée entre 20 et 30 minutes : avec un peu de beurre et un verre de bouillon, ils garderont toute leur saveur.

À l'eau bouillante salée pendant 30 minutes environ.

Au four à micro-ondes : environ 8 min puissance maximum, finement taillés (en rondelles ou en dés) dans un saladier avec un fond d'eau salée, sous un film étirable spécial micro-ondes.

Au four : avec une sauce béchamel et un peu de fromage râpé durant 40 minutes.

### - Astuces:

Pour épaissir une purée de panais, ajoutez quelques cuillerées de poudre d'amande. Texture et saveurs garanties !

Pour parfumer un bouillon de cuisson ou une soupe, rien de tel que les fanes (feuilles) de panais, si toutefois l'on vous les a vendues avec!

Votre purée de panais s'est asséchée sur le feu ? Incorporez-la dans une sauce au vin : elle l'épaissira.

### - Les accords:

Les panais se prêtent à toutes vos envies : tarte, soupe, purée, gratin... Vous pouvez aussi en faire des « dips » : des bâtonnets que vous tremperez dans des sauces variées (roquefort, guacamole, etc.). Ils seront parfaits en apéritif !

Vous optez pour des panais râpés ? Sachez qu'il est possible de les agrémenter avec de nombreux ingrédients. Par exemple : des pommes râpées, des olives, des échalotes, des poivrons, des champignons de Paris, du céleri, des fruits secs, etc.

Les panais se marient également très bien avec : le citron, l'orange, les épices (curry, badiane, vanille, cannelle, gingembre frais, cumin...) et les viandes fumées !

Remarque: en Espagne les tiges et les feuilles du panais se consomment :

- On sert le jambon ou l'épaule de porc avec les tiges et les feuilles cuites.

- On les intègre dans un bouillon de légumes.

- On prépare un plat, le lubina con navajas, composé de bar de mer et de coqueaux (un type de mollusques) accompagnés d'une sauce à base de tiges de panais.

## A/ Gratin de panais et de pommes de terre au Saint Albray

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 kg de panais
- 800g de pommes de terre
- 150g de Saint Albray
- 3 gousses d'ail
- 150g de crème fraîche
- 60g de chapelure
- 50g de beurre
- Sel, poivre

Préparation de la recette:

- Eplucher les racines de panais, puis les laver en grande eau.
- Cuire 10 minutes dans de l'eau à ébullition.
- Couper les pommes de terre en rondelles et les faire cuire à grande eau.
- Dans un plat à gratin beurré, disposer des couches de pommes de terre et de panais et le Saint Agur.
- Assaisonner. Vous pouvez ajouter un peu de noix de muscade. Arroser de crème fraîche.
- Mettre la chapelure. Recouvrir de tranches de St Albray et des noix de beurre restantes.
- Enfourner pour 30 minutes de cuisson, à 180°C (four chaud).

## **B/ Soupe de panais aux pommes et épices**

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300g de panais (environ 2)
- 2 pommes
- 1 petite pommes de terre (100g)
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de cardamome
- 1 pincée de coriandre
- 1 noix de beurre salé
- Sel

Préparation de la recette:

- Laver les panais et les éplucher.
- Éplucher l'ail et la pomme de terre, ainsi que les pommes qu'on épépine.
- Coupe le panais, la pomme de terre et la pomme en morceaux, et les faire revenir rapidement dans le beurre, avec l'ail.
- Recouvrir d'eau et ajouter du gros sel puis laisser cuire à couvert 30 minutes environ.
- Mixer le tout et ajouter les épices (à doser ensuite selon vos goûts), puis rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

## **C/ Gratin de panais et patate douce à la truite fumée**

Temps de préparation: 10/20 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de panais
- 400 g de patate douce
- 2 gousses d'ail
- 100 g de truite fumée
- 1 œuf
- 25 cl de lait demi écrémé
- 2 c à s de crème fraîche
- 1 c à s d'huile d'olive
- 80 g de gruyère râpé

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 200°C.
- Eplucher les panais et les patates douces. Les laver et les couper en fines rondelles (plus elles seront fines, moins la cuisson sera longue).
- Eplucher l'ail et l'émincer en fines lamelles.
- Graisser un plat à gratin à l'huile d'olive et répartir l'ail sur le fond du plat.
- Placer une première couche de rondelles de patate douce puis une autre de rondelles de panais, intercaler les tranches de truite fumée et placer une seconde couche de panais puis une autre de patate douce.
- Dans un saladier, casser l'œuf. Ajouter le lait et la crème et bien mélanger (inutile de saler la préparation car - la truite fumée et le gruyère vont s'en charger). Verser cet appareil sur les légumes et parsemer de gruyère râpé. Couvrir d'un papier sulfurisé pour éviter que le gruyère ne brunisse trop vite. Enlever le papier sulfurisé 10 min avant la fin de la cuisson pour qu'il dore bien.
- Enfourner à 200°C pendant 45 min. Servir à la sortie du four accompagné d'une salade bien croquante (salade iceberg, batavia, chou chinois, etc.) assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de sésame (ou autre selon le goût).

## **D/ Velouté de panais, carotte et fenouil**

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 1 litre de velouté) :

- 3 petits panais (150g)
- 4 carottes(400g)
- 2 bulbes de fenouil (300 g)
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 550 g d'eau

Préparation de la recette:

- Éplucher les carottes et les panais. Couper les en rondelles. Retirez les extrémités des fenouils, les rincer et les couper en lanières.
- Placer les légumes dans une casserole avec l'eau et le cumin. Cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes sont tendres (25 minutes environ).
- Mixer la préparation dans le bol d'un blender ou à l'aide d'un mixeur girafe.
- Rectifier l'assaisonnement avec du sel et servir bien chaud.

## **E/ Panais frits**

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 panais
- 50 g de beurre
- 75 g de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile

Préparation de la recette:

- Pelez les panais en ôtant la partie dure, lavez les, coupez-les en cubes moyens (un peu plus gros que pommes de terre sautées).
- Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée environ 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas mous.
- Égouttez-les et passez-les dans le beurre (ou margarine) fondu puis dans la farine.
- Faites chauffer l'huile une poêle et faites revenir environ 10 min à feu moyen les morceaux de panais.

## **F/ Purée de panais**

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de panais
- 2 dl de lait entier
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive fruitée
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- sel

Préparation de la recette:

- Faites bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur.
- Pelez les panais, lavez-les et coupez-les en cubes de 2 cm environ.

Posez-les dans la partie perforée de la marmite et salez-les. Posez-les sur l'eau bouillante et laissez-les cuire pendant 20 mn environ, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

- Au bout de de temps, faites chauffer le lait dans une grande casserole.

- Passez les panais au moulin à légumes, grille fine au dessus de la casserole posée sur feu doux. Mélangez en soulevant la préparation avec une spatule. Ajoutez l'huile en mince filet, sans cesser de soulever.

- Salez la purée et ajoutez-y la noix de muscade râpée. Servez aussitôt.

## **G/ Panais glacés**

Temps de préparation: 10/20 minutes  
minutes

Temps de cuisson: 10/20  
minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de panais
- 1 c à c de sucre
- 25 g de beurre
- sel
- poivre.

Préparation de la recette:

- Laver puis éplucher les panais. Les tailler en rondelles (environ 5 mm).
- Les déposer dans une sauteuse. Couvrir d'eau juste à hauteur des légumes. Ajouter le beurre et verser le sucre.
- Cuire à feu doux environ 20 min. En fin de cuisson, remuer de façon à enrober les rondelles de panais, pour qu'elles soient uniformément glacées. Saler, poivrer.
- Servir avec un rôti (agneau, porc, bœuf), une pintade en cocotte ou une grillade.

## H/ Brandade de cabillaud aux panais

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de cabillaud (dos)
- 150 g de panais
- 15 cl d'huile de noix
- 10 cl de lait
- 2 gousses d'ail
- 1 jus de citron
- sel, poivre
- quelques cerneaux de noix pour la décoration

Préparation de la recette:

- Épluchez les panais, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la casserole dans un grand volume d'eau salée pendant 15 minutes.
- Égouttez les morceaux et écrasez en purée dans un récipient à l'aide d'une fourchette.
- Dans une marmite ou une grande casserole, faites bouillir un grand volume d'eau additionnée du jus de citron. Plongez le poisson dans l'eau bouillante et laissez cuire pendant 10 minutes à partir de l'ébullition.
- Sortez le poisson à l'aide d'une écumoire et laissez refroidir.
- Dans une casserole sur feu doux, émiettez le poisson et retirez les éventuelles arrêtes.
- Incorporez les gousses d'ail pressées puis l'huile de noix en filet en remuant vigoureusement pour obtenir une pâte. Ensuite, incorporez également progressivement le lait.
- Ajoutez les panais réduits en purée à la préparation à base de poisson et mélangez.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud ou tiède accompagné de pain grillé et décoré de quelques cerneaux de noix.

Remarque : vous pouvez, si vous souhaitez un résultat plus fin, réduire en purée l'ensemble à l'aide d'un mixeur plongeant. La décoration de cerneaux de noix est facultative mais elle renforce le goût déjà donné par l'huile de noix.

## I/ Frites de panais

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de panais
- 6 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de cumin en poudre
- 2 c à s de miel
- Poivre et sel

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 190°C.
- Eplucher les panais. Les laver et les éponger puis les détailler en grosses frites (1cm x 6cm).
- Placer les frites dans un grand récipient.
- Mélanger le miel (éventuellement le chauffer un peu pour plus de facilité), l'huile, le poivre et le cumin.
- Verser ce mélange sur les frites et bien mélanger.
- Déposer les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Bien les répartir pour ne pas qu'elles se chevauchent.
- Cuire 35 minutes à 190°C en remuant 2 ou 3 fois. Les panais deviennent tendres...
- Saler avant de servir.

Remarque : si vous les voulez croustillantes, il vous suffit de les passer rapidement à la fécule et de les frire. Vous pouvez faire la même recette en ajoutant un peu de curry, c'est délicieux !

## **J/ Carpaccio de daurade et panais**

Temps de préparation: 30 minutes  
(minutes de repos)

Temps de cuisson: 10 minutes (+ 15 minutes de repos)

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de panais
- 1 filet de daurade très frais de 250 g
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de sucre semoule
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 75 g de cacahuètes grillées hachées
- 4 brins de coriandre
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide

Préparation de la recette:

- Pelez les panais et coupez-les en fines rondelles. Faites-les cuire 10 min de préférence à la vapeur.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Ils doivent être tendres mais ne pas se défaire. Laissez refroidir.
- Placez le filet de daurade 15 min au congélateur. Puis tranchez-le plus finement possible. Disposez les panais dans les assiettes et recouvrez de tranches de daurade.
- Dans un bol, mélangez la sauce soja, le sucre, l'huile, le jus de citron, les cacahuètes et la coriandre finement ciselée.
- Répartissez cette sauce sur les carpaccios.

## **K/ Crème de panais**

Temps de préparation: 45 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de panais
- 1 gros oignon
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 30 cl de crème liquide
- pain de champagne
- 8 tranches fines de jambon de pays
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Lavez les panais et coupez les extrémités, détaillez-les en morceaux.
- Epluchez l'oignon et coupez-le en quartiers.
- Placez le panais, l'oignon et le laurier dans une casserole, couvrez d'eau. Ajoutez 1/2 cube de bouillon et portez à ébullition.
- Laissez frémir 30 min à couvert. Mixez la soupe en ajoutant la crème et rectifiez l'assaisonnement.
- Coupez le pain en tranches de 2 cm. Découpez des mouillettes et enroulez les tranches de jambon autour de chacune d'elles.
- Pour changer, faites fondre 4 grosses échalotes émincées dans 2 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées.
- Salez et servez la soupe parsemée d'échalotes confites et relevez d'un filet de sirop d'érable.

## **L/ Velouté de panais au chorizo**

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 panais
- 1 tranche épaisse de chorizo
- 1 Marmite de Bouillon Légumes Knorr
- 2 gousses d'ail
- 60 cl d'eau
- 10 cl de crème liquide
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Épluchez soigneusement les panais puis coupez-les en morceaux. Dans une cocotte minute, faites revenir 5 min les morceaux de panais dans l'huile d'olive.
- Ajoutez l'eau et la Marmite de Bouillon Légumes Knorr ainsi que les gousses d'ail hachées. Fermez la cocotte puis laissez cuire 15 min après le sifflement de la soupape.
- Au terme de la cuisson, mixez les panais avec le bouillon de cuisson et la crème (ajoutez un peu d'eau ou de crème si le velouté vous semble épais).
- Détaillez le chorizo en petits dés et répartissez-les dans le fond de chaque bol. Versez ensuite le velouté, saupoudrez de piment d'Espelette et servez.

## M/ Gâteau au panais, noisettes, citron et 4 épices

Temps de préparation: 10 minutes  
minutes

Temps de cuisson: 30 ou 45

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 g de chair de panais
- 2 œufs
- 100 g de sucre de canne blond (ou de cassonade)
- 100 g de farine
- 100 g de poudre de noisettes
- 1 c. à café de mélange de 4 épices
- 3 c. à soupe d'huile de pépins de raisins (ou de tournesol)
- 3 c. à soupe de purée de noisettes (ou 6 c. à soupe de lait)
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- zeste de citron (1 citron)

Préparation de la recette:

- Brossez le panais et le piper (S'il est bio, vous n'êtes pas obligé de l'éplucher puisqu'il se retrouvera cuit dans le gâteau).
- Zestez le citron.
- Battez les œufs avec l'huile et la purée de noisettes.
- Ajoutez, sans mélanger, les ingrédients secs : la farine, la levure, la poudre de noisettes, les 4 épices et le bicarbonate.
- Mélangez grossièrement puis ajoutez le sucre, le panais râpé et le zeste de citron. Mélangez efficacement en peu de tours de cuillère. Je préfère mettre le sucre à la fin. La surface du gâteau est alors plus croquante voire caramélisée.
- Versez la préparation dans un moule à cake plat tel un pyrex carré (Si vous n'utilisez pas de moule en silicone, beurrez le moule).
- Enfournez dans le milieu du four préchauffé à 180°C.
- Faites cuire environ 45 minutes (ou 30 minutes pour les cakes individuels).

Remarque : attendez que le gâteau soit refroidi avant de le démouler.

## N/ Croustilles (ou chips) de panais (sans matières grasses)

Temps de préparation: 10 minutes  
minutes

Temps de cuisson: 30 ou 45

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 panais

Préparation de la recette:

- Brossez le panais (S'il est bio, vous n'êtes pas obligé de l'éplucher puisqu'il se retrouvera) ;
  - Coupez-le en très fines tranches au couteau, à la mandoline ou au robot.
  - Déposez les tranches de panais sur une plaque de cuisson chemisée (papier sulfurisé...).
  - Enfournez dans un four préchauffé entre 120-150°C pendant au moins 20 minutes. Retournez-les vers la mi-cuisson.
  - La cuisson est terminée lorsque les légumes deviennent craquants.
- Attention qu'ils ne noircissent pas!

Remarque :

- si vous avez un déshydrateur, c'est l'idéal!
- procédez de même pour les betteraves, les carottes et les pommes de terre. Le temps de cuisson des betteraves est d'au moins 45 minutes et d'au moins 30 minutes pour les pommes de terre et les carottes.