équiterre

Pourquoi l'adopter?

Pour son goût divinement sucré!
Ce légume racine charnu, avec ses airs de carotte, regorge d'un arôme sucré. Son goût singulier rappelle celui de la noisette. La saveur sucrée du panais augmente lorsqu'il subit un peu de gel pendant qu'il est encore en terre. Le froid transforme son amidon en sucre.

Parce qu'il est une force de la nature!
Ce légume, presque mis de côté à cause de son association à la disette, peut pousser quasiment partout et en toutes conditions. Il se prête à mille recettes, aussi délicieux cuit à la vapeur, que bouilli, grillé, braisé ou rôti. plutôt qu'au réfrigérateur où leur odeur se transmet aux autres aliments.

DISPONIBILITÉ :
NOVEMBRE À DÉCEMBRE

Pourquoi manger local?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

équiterre

Salade de panais

Portions : 2 à 3 | 10 min

Ingrédients
- 2 à 3 panais, râpés
- 1 carotte, râpée
- 1 pomme, râpée
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile olive
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches au goût (persil, menthe, coriandre)

Préparation
1. Dans un saladier, mélanger les 3 premiers ingrédients.
2. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et incorporer la quantité désirée au premier mélange.
3. Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Velouté de panais et poire

Portions : 4 | 5 min | 25 min

Ingrédients
- 1/2 oignon, tranché
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 4 à 6 panais (2 à 3 tasses), coupés en morceaux
- 1 à 2 poires (1 à 1 1/2 tasse), coupées en morceaux
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 300 ml (1 1/4 tasse) de tofu mou
- Sel et poivre au goût

Préparation
1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajouter le panais, les poires et l'eau et cuire pendant 20 min.
3. Réduire en purée au mélangeur.
4. Ajouter le tofu et mélanger à nouveau.
5. Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!
Choisissez-les fermes, lisses et assez petits, car ils seront plus tendres.

Écoles enracinées — Pour une alimentation saine, locale et durable
Système alimentaire montréalais — Montréal, métropole en santé
Commission scolaire de Montréal
Québec en forme
Cultivons l'avenir 2 — Une initiative fédérale-provinciale-territoriale
Canada
Québec