

# Panais laqués au miel

À la carte

Menu de saison

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura



## Ingrédients

Pour 4 adultes

700 g de panais

2 cs d'huile de colza raffinée

4 cc de miel

1 cc de sauce soja

0,5 dl de bouillon

Sel, poivre

## Préparation



1. Éplucher, laver et couper les panais en 2 dans le sens de la longueur.
2. Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les panais, le miel, la sauce soja, le bouillon et assaisonner.
3. Cuire à feu doux jusqu'à réduction complète du jus en retournant régulièrement les panais.
4. Les panais sont prêts lorsqu'ils sont bien dorés des deux côtés. Si ce n'est pas le cas, ajouter un peu de bouillon et continuer la cuisson.
5. Accompagner par exemple d'une salade verte, de pommes de terre violettes et poulet grillés.



Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,  
Domaine Filière alimentaire & Espace rural :

Le panais est un légume racine ancien qui pousse bien en plaine dans notre région. Très aromatique, le panais oscille entre des saveurs de persil et de céleri et se laisse décliner de multiples façons: purée, potage, en bâtonnets avec dip, etc.

### Le saviez-vous?

Même si son goût ressemble à celui de la carotte, le panais est un peu plus riche en fibres alimentaires et en vitamine C que cette dernière et ne contient pas de bêta-carotène, nutriment auquel la carotte doit sa couleur.

Plus d'informations sur [www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés:  
[www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/panais-laques-au-miel/>