



**LE**

# PANAIS

## SAVIEZ-VOUS QUE...

La culture du panais au Québec s'étend sur 130 hectares, soit près de 40 % des superficies consacrées à ce légume au Canada.

Le panais est riche en potasse et son goût subtil rappelle celui de la noisette.

Les colons anglais ont apporté le panais en Amérique du Nord au XVI<sup>e</sup> siècle.

# Soupe à l'orge et au panais

400 g de panais du Québec pelés et coupés en dés

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

1 botte d'oignons verts, hachés

3 gousses d'ail émincées

5 ml (1 c. à thé) de feuilles de thym séché ou 15 ml  
(1 c. à soupe) de thym frais haché

2 ml (1/2 c. à thé) de pâte ou de poudre de cari

125 ml (1/2 tasse) d'orge perlé

1 L (4 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet à teneur  
réduite en sodium

500 ml (2 tasses) d'eau

500 ml (2 tasses) de jeunes épinards déchirés,  
légèrement tassés

- 1 Dans une marmite, chauffer l'huile à feu moyen et cuire les oignons, l'ail, le thym et la pâte de cari pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2 Ajouter les panais et l'orge en remuant pour bien les recouvrir. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu; couvrir et laisser mijoter pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les panais et l'orge soient tendres.
- 3 Ajouter les épinards en remuant et cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils flétrissent.

Sources pour ce document : [www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca) | [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)  
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

17-0130 | © Photo : iStockphoto

Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation

Québec 