

# PANAIS OU PERSIL TUBEREUX?

## THE TIP OF THE WEEK

Vous vous souvenez du Qui est-ce? ...



Ces 2 amis se consomment autant cru que cuit ! Ils apportent de nombreux bénéfices santé et sont de bons amis de votre transit.

## MAIS COMMENT LES RECONNAITRE ?

ou l'art du matage ;) Et oui c'est en regardant leur derrière que vous trouverez la réponse !



A droite : Les fesses plates = Panais  
A gauche : Les rebondies = Persil tubéreux

## CARPACCIO DE PANAIS AU CITRON ET NOIX

Une entrée tout en fraîcheur pour en apprécier tous les bienfaits

Coupez des tranches très fines de panais. Citronnez les bien pour éviter l'oxydation et les disposez dans un plat. Préparez une vinaigrette en mélangeant 1 échalotte avec 1CS de l'huile d'olive, 1CC de moutarde (préférence à l'ancienne), 3CS de vinaigre de vin, 1CC de miel, qq noix et le tour est joué ! Le temps de pause de la marinade dépend de votre appétit et votre amour pour ce légume 😊

Vous vous souvenez du Qui est-ce? ...

---

Et pourquoi ne pas les mélanger dans le même plat? Essayez de les reconnaître tout en dégustant ?

Un jeu amusant pour faire manger des légumes aux petits et grands enfants

---

## POEELE DE PANAIS & PERSIL À L'AIL



Accompagnement idéal avec du canard (à l'orange) ou une bonne viande de boeuf juste snackée. Et on trouve tout chez OUFTI si c'est pas beau !

---

Coupez des tranches d'environ 1 cm.  
Faites fondre du beurre dans une poêle, y ajoutez 1 oignon coupé et de l'ail haché (ne pas faire brûler).  
Ajoutez les tranches de légumes, sel, poivre. Faites revenir quelques minutes et ajoutez un peu de bouillon.  
Vérifiez la cuisson à l'aide d'une fourchette ou en goûtant simplement. Servir avec un peu de persil frais en décoration

Bon appétit et amusez vous bien