

## Le légume du mois de novembre

# Le panais



De la même famille que la carotte, le panais est l'un des **légumes anciens** qui connaît un spectaculaire renouveau.

Il peut aussi bien se consommer **cuit** en gratin, en purée, en soupe,... que **cru**, râpé.

Le panais est disponible de **septembre** jusqu'à **avril**.

Le panais est très concentré en **vitamines** et regorge de **fibres**.

### Un peu d'histoire...

Les habitants du bassin méditerranéen ont commencé à consommer le panais **lors de l'Antiquité greco-romaine**.

**Au Moyen-Âge**, il fait partie d'une centaine d'espèces cultivées dans les **monastères**.

C'EST BON  
À SAVOIR !

En Breton, les **taches de rousseur** sont des « *pikou panez* », littéralement des **taches de panais**.

**ASD**

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! [dsp.promotionsanté@province.namur.be](mailto:dsp.promotionsanté@province.namur.be) 081/77.55.42

**Le légume du mois de novembre**

# Le panais



De la même famille que la carotte, le panais est un **légume ancien** disponible de **septembre à avril**.

Il est très concentré en **vitamines** et regorge de **fibres**.

**ASD**

En collaboration avec l'APEF et l'ASTE

La Cellule Promotion Santé est là pour répondre à vos questions ! [dsp.promotionsanté@province.namur.be](mailto:dsp.promotionsanté@province.namur.be) 081/77.55.42