

# BOÎTE À LUNCH

INGRÉDIENT VEDETTE - SEMAINE 4  
FEATURED INGREDIENT - WEEK 4

## PANAIS ◦ PARSNIP

Famille/family: Apiaceae

### NUTRIMENTS ?

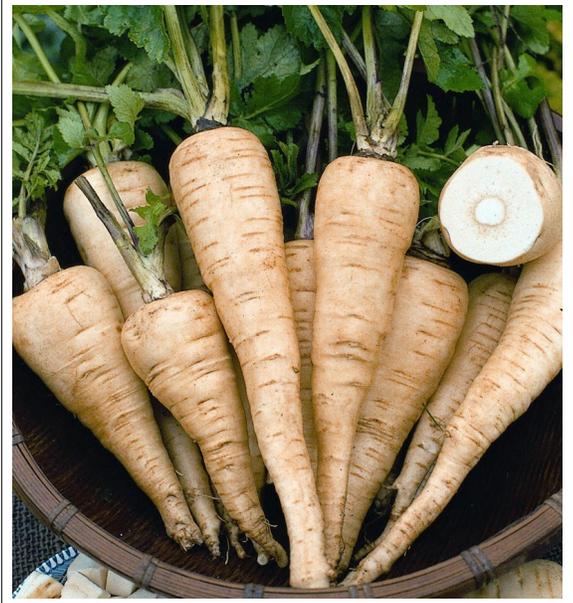
NUTRIENTS?

Fibres, potassium,  
antioxydants

### QU'EST CE QUI SE MANGE ?

WHAT PARTS CAN I EAT?

La racine  
The root



### COMMENT ÇA SE MANGE ?

HOW CAN I EAT IT?

- Rôti en frites ◦ *Oven-roasted as fries*
- Râpé en salade ◦ *Grated in salad*
- *En potage* ◦ *In soup*
- En purée avec une touche de poudre de cari! ◦ *Mashed with a touch of curry powder!*



### OÙ/COMMENT ÇA POUSSE ?

WHERE/HOW DOES IT GROW?



### L'HISTOIRE DU PANAIIS

PAST PARSNIPS

Les panais sont d'origine Européenne, et était surtout utilisés pour nourrir les animaux. Même aujourd'hui, on nourrit les cochons à Parma, en Italie, avec ces légumes sucrés, d'où le goût reconnu du jambon de Parma!

*Parsnips originated in ancient Europe and were once used mainly as animal food, especially for pigs. Even today, parsnips are prized food for pigs in Parma, Italy - where the pigs end up as world-famous Parma ham!*

### SAVIEZ-VOUS...?

DID YOU KNOW...?

Bien que la racine soit bonne à manger, la sève de la plante est toxique aux humains, et peut nous brûler la peau. Attention donc au panais sauvage, qui pousse dans les champs!

*Even though the root of this plant is delicious to eat, the sap of the plant is toxic to humans, and can burn our skin. Watch out for wild parsnip, which grows in fields in the countryside!*