

SOMMAIRE

Introduction	9
I	PARLONS RACINES 11
	PORTRAIT DE FAMILLE 12
	DEUX RACINES D'APIACÉES 13
	DE LA PRÉHISTOIRE AU MOYEN AGE 16
	DE LA RENAISSANCE A NOS JOURS 22
II	LÉGUME PHARE
	ET PASSAGER CLANDESTIN 25
	DANS LES HALLES DE PARIS 25
	UN MARCHÉ MONDIAL 26
	LA PRODUCTION FRANÇAISE 27
	LA CAROTTE TRANSFORMÉE 28
	DES CRUS LOCAUX 29
	LA RENAISSANCE DU PANAIS ? 30
III	LES RACINES EN MOTS 33
	NOMS CROISÉS 33
	LE DIRE DES PANAIS 36
	LE PANAIS D'HALLOWEEN 38
	LE DIRE DES CAROTTES 40
	LA FAUSSETÉ DE LA CAROTTE 42
IV	LENTES GRAINES 47
	CULTURES ANCIENNES 47
	TRADITIONS D'ICI ET D'AILLEURS 49
	VARIÉTÉS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI 51
	UNE BONNE TERRE 53
	DE GRAINES EN SEMIS 56
	RÉUSSIR LE DÉSHERBAGE 58
	FAIRE SES GRAINES 60
	RÉCOLTER OU LAISSER LES RACINES EN TERRE ? 61
	DU PAPILLON A LA MOUCHE 62
	DES CAROTTES TOUTE L'ANNÉE 65

V	LA BONNE CAROTTE ET LE MÉCHANT PANAIS	67
	AU TEMPS JADIS	67
	CROYANCES POPULAIRES	70
	LA NATURE DES RACINES	71
VI	RACINES DE TABLE	77
	COMMENT ACCOMMODER CAROTTES ET PANAIS	83
	HALTE A LA NOYADE !	84
	CAHIER DE RECETTES	86
	• <i>Potage au panais et à l'estragon</i>	86
	• <i>Croquettes de panais aux noisettes</i>	86
	• <i>Soufflé de panais</i>	87
	• <i>Tourte aux panais</i>	88
	• <i>Tofu aux carottes</i>	88
	• <i>Carottes au yaourt à l'échalote</i>	89
	• <i>Purée de carottes à l'aneth</i>	89
	• <i>Boulghour aux carottes</i>	90
	• <i>Panais à la coriandre</i>	91
	• <i>Lapin à la sarriette</i>	91
	• <i>Gâteau de carottes et de noix</i>	92
	LES MOTS DE LA CAROTTE ET DU PANAIS	93
	LES LIVRES DE LA CAROTTE ET DU PANAIS	95