

LE PANAIS

(*Pastinaca Sativa*)

11

Le panais est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées (ex ombellifères). Son nom est un dérivé du latin « panacem » qui signifie « remède »;

De la même famille que la carotte

Le panais produit une racine souterraine charnue généralement longue, conique et blanc-crème. Au-dessus du sol, il développe des tiges avec des feuilles velues, dentées vertes qui peuvent atteindre 1m de haut.



Château de la Roche-Jagu. Culture de panais
Attribution : Barbetorte, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

Si elle n'est pas récoltée, la plante forme, la deuxième année, de petites fleurs jaunes au sommet d'ombelles portées par des tiges florales. Des graines de reproduction succèdent aux fleurs mais leurs capacités germinatives sont de deux ans au maximum.

Cette plante pousse en plaine, dans les prés de sol calcaire, elle aime les sols riches et humides et l'ensoleillement. On la trouve aussi en montagne jusqu'à 1 600 m d'altitude. Jusqu'à -5°C, le panais

peut passer l'hiver en terre. Lorsqu'il gèle, sa saveur sucrée est renforcée.

Sa récolte va de novembre à mars et il peut être conservé dans des caisses de sable dans un endroit frais et aéré.

Originaire du Bassin méditerranéen d'Europe et d'Afrique

Son nom latin « pasticana » désignait également la carotte. Ce n'est qu'à la fin de la Renaissance qu'un nom spécifique est attribué à chacune des deux plantes.

Existence et consommation très anciennes

Des fouilles dans des sites préhistoriques de Suisse et d'Allemagne du sud attestent de la présence de son ancêtre sauvage. A l'époque romaine, il est présent dans les jardins. Les Grecs et les Italiens en font un usage culinaire mais aussi médicinal. Au Moyen-Âge, le panais est un aliment de base de la population.

Avec l'arrivée de la pomme de terre, il disparaît temporairement des cuisines françaises pour réapparaître aujourd'hui parmi les « légumes anciens ».

En revanche, sa consommation s'est poursuivie en Angleterre et dans les pays du Nord-Est de l'Europe. Il a été acclimaté en Amérique du Nord dès le XVIIe siècle.

Aujourd'hui, il est cultivé en Europe comme en Afrique du Nord et dans d'autres régions du monde dans un large champ de conditions climatiques.



Attribution : René Hourdry, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons

Très bon pour la santé !

Le panais est une excellente source de fibres et riche en vitamine C. Il contient des vitamines B1, B5, B6, E, il est riche en folates, manganèse, phosphore, magnésium, potassium... Le panais contient près de deux fois plus de glucides que sa cousine la carotte. Sa composition permet de tonifier, renforcer et stimuler l'ensemble de l'organisme et de se prémunir de certaines maladies.

Souvent cultivé sur buttes

Cette méthode favorise le développement de la racine et limite les risques de maladie (même si ce légume est résistant). Pour éviter du temps de désherbage, la technique du faux semis est pratiquée. La rotation attentive des cultures, des filets de protection, le purin de prêle ou des traitements au sel sont aussi des éléments de soins qui peuvent être apportés. Outre l'alimentation humaine, c'est aussi un légume fourrager apprécié par les lapins.



Au repas !

Pour profiter au maximum de ses nutriments, le mieux est de le consommer cru (par exemple râpé en salade) après l'avoir brossé et lavé à l'eau claire.

Cuit, il se consomme sous de nombreuses formes : en ragoût, potage, purée, sauté, gratiné, dans le couscous ou en chips et même en tarte !

Velouté de panais à l'indienne

Faire fondre de l'oignon haché dans de l'huile pendant 3 minutes à feu doux. Ajouter des petits morceaux de panais. Poudrer de curry et remuer 1 minute. Verser du bouillon de volaille. Couvrir et cuire 25 minutes à feu doux puis mixer avec de la crème. Saler et poivrer.

Confit de panais au miel et épices (Livre des Simples Médecines de Platéarius)

Cuire le panais dans de l'eau puis le couper en petits morceaux. Les mettre à cuire avec du miel. Remuer en permanence ; ajouter des amandes et des pignons. En fin de cuisson ajouter gingembre, cannelle, galanga, poivre ou autres épices...

Tarte sucrée aux panais, pruneaux et miel

Faites cuire 700g de panais épluché et coupé en tronçon dans un mélange d'eau et de lait. Puis, égouttez et mixez. Mélangez les panais écrasés avec une noix de beurre, 50g de miel, des zestes d'orange, 1 œuf battu, de la cannelle et du jus de citron.

Incorporez ensuite quelques pruneaux (ou raisins secs). Répartissez le mélange sur un fond de tarte mi-cuit et ajoutez une couche de miel au-dessus.

Faites cuire au four pendant 50 à 60 minutes.

Servez tiède.