LE PANAIS

Pastinaca sativa subsp. sativa

Plante angiosperme-dicotylédone-apiale
Famille: *Apiaceae*
Genre: *Pastinaca*
Origine: Europe, Asie occidentale
Exposition: ensoleillée
Type de sol: profond, bien préparé, non pierreux, pH neutre
Type de végétation: plante bisannuelle
Hauteur: peut atteindre 1,5 m à la floraison
Inflorescence: ombelle à fleurs jaunes
Système radiculaire: racine pivotante tubérisée de couleur blanc beige, d'une longueur de 18 à 30 cm et d'un diamètre de 5 à 8 cm. La plante contient de l'amidon.

Culture: le semis a lieu au printemps, en avril-mai, quand le sol est bien ressuyé, pas trop profond et en lune décroissante.
Peu sensible aux maladies mais prévoir une protection contre la mouche de la carotte et les campagnols qui en raffolent.
Espacement des plants: semer 3 à 4 graines en poquets distants de 8 à 10 cm et 30 à 45 cm entre les rangs, éclaircir par la suite en ne laissant qu'un plant en place.

Récolte: l'arrachage des racines a lieu après minimum 100 jours de croissance, c'est à dire à partir de fin juillet.
Stockage en silo dans un substrat humide (sable grossier) ou arrachage au fur et à mesure des besoins, jusqu'en mars.

Le panais (Pastinaca sativa L.) est la racine comestible d'une plante proche du céleri. Le panais cultivé s'est développé à partir du panais sauvage que l'on retrouve dans le centre et le sud de l'Europe.
Au Moyen Âge et à la Renaissance, le panais était un légume fort apprécié en Europe. Les grecs et les romains l'ont probablement cultivé, bien qu'il y ait une certaine confusion dans la littérature, jusqu'à la fin de la Renaissance, entre la carotte et le panais.
Le panais est manifestement cultivé comme légume en Allemagne, au milieu du XVIe siècle, et particulièrement apprécié pour son goût sucré, sa rusticité et son aptitude à supporter l'hiver en terre.

Principales caractéristiques alimentaires:
- teneur élevée en glucides: 17,99 g pour 100 g (cette teneur élevée a été exploitée pour en faire du vin, de la confiture ou une farine sucrée servant en pâtisserie);
- le taux de protéines est de l'ordre de 1,2 g pour 100 g;
- le panais est une excellente source de potassium et d'acide folique; contient des vitamines B1, B2, B3, B5, B6, C et E.

Il se consomme cru, râpé, en vinaigrette, ou cuit dans les soupes, pot-au-feu, en chips, en purée,...

Feuille: alterne, pennatiséquée à segments foliaires larges.
Inflorescence: ombelle à 5-20 rayons, composée de fleurs à 5 pétales libres, de couleur jaune, 5 étamines et à 1 ovaire infère, surmonté d'un disque nectarifère appelé «stylopode» portant 2 styles.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines: les akènes, à bords non épaissis, groupées par 2 (diakène) se séparant à maturité, tout en restant souvent suspendus à un axe central, jusqu'à leur dissémination. Chaque akène porte 5 côtes longitudinales primaires et 4 côtes secondaires entre les primaires (peu visibles).

Recette - Purée de Panais

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 750 gr de panais
- 2 gousses d'ail
- 1 dl de bouillon de volaille
- 1 dl de crème
- 50 gr de beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 20 + 10 minutes
Total: 40 minutes
Matériel: 2 casseroles, 1 mixer

Préparation:

1. Laver les panais.
2. Faire cuire les panais dans une casserole d'eau bouillante, légèrement salée, pendant 20 minutes, égoutter, laisser refroidir.
3. Peler les panais et coupez-les en rondelles, mixer.
4. Dans une casserole, faire fondre doucement le beurre, ajouter l'ail pressé et chauffer doucement jusqu'à ce que le beurre prenne une légère couleur noisette, ajouter la purée, le bouillon et la crème, mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et crémeux, corriger l'assaisonnement et servir chaud.
5. En remplacement des pommes de terre.
6. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be

Province de HAINAUT
HD HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001 : 2008