

Le panais – un aliment savoureux et sain

Le panais fait probablement partie des premières plantes utilisées en Europe. Des découvertes parmi des vestiges néolithiques montrent que le panais avait déjà été utilisé pendant cette période. Il n'est pas clair s'il s'agissait d'une forme cultivée ou sauvage du panais. La plante sauvage se distingue uniquement par ses racines plus fines. Le mot «panais» veut dire «racine déterrée». En Europe, le panais a été remplacé par la pomme-de-terre et a presque complètement disparu des menus. Aujourd'hui, des paysans, particulièrement des paysans BIO, remettent le légume de nouveau sur le marché.



Le panais est idéal pour réactiver l'organisme devenu paresseux pendant les mois d'hiver.

Stockage: Les panais peuvent être stockés sans problème et représentent un aliment savoureux et sain. Les panais sont – tout comme les pommes-de-terre et les carottes – stockés sans être lavés et sans feuilles. Une température basse et une humidité de l'air élevée sont idéales. De cette manière, les racines devraient pouvoir être stockées pendant 2 à 6 mois. S'il n'y a pas de campagnols au jardin, les panais peuvent passer l'hiver sur place en pleine terre, et – si le terrain n'est pas gelé – être récolté au fur et à mesure. Important: la tête de la racine ne doit pas sortir de terre ! Une couverture de paillis protège en cas de températures basses. Dès que des périodes de gel et de dégel se suivent au printemps, il est temps de sortir les racines du sol, puisqu'elles deviennent coriaces et le goût se détériore en cas de changement de température fréquent.

Grande ou petite: les grandes racines n'ont pas autant de goût et une chair peu ferme – elles sont utilisées pour le bétail. Les racines plus petites ont plus de goût et sont plus croquantes.

Culture : afin que le panais puisse former de longues racines, il faut un terrain profond, bien sarclé. Les semences ont besoin d'un endroit sombre pour germer et d'un temps de germination très long (jusqu'à trois semaines). Le moment du semis dépend de l'utilisation. Les racines seront-elles mangées toute de suite après la récolte ou stockées en tant que légume de garde. Pour la consommation immédiate, on sème dès que le terrain est ressuyé. Vu que la durée de culture est de 160 à 200 jours, le panais fait partie des légumes à croissance lente. L'épandage d'un engrais supplémentaire pendant la croissance n'est pas nécessaire.

Semis: mars, avril

Récolte: de septembre jusqu'en mars environ

Attention: les feuilles et les semences du panais contiennent des dérivés de coumarine. Combinés à la lumière du soleil, ceux-ci peuvent provoquer des irritations de la peau. Ces cicatrices seront encore visibles après des mois. Pour cette raison, il est recommandé de travailler avec des gants et des manches longues.

Utilisation: les panais sont savoureux crus, cuits ou rôtis. On peut les servir pour accompagner la viande, une poêlée de légumes ou en tant que soupe. Une sorte de purée de panais – semblable à la purée de pommes-de-terre – est également excellente. Ce légume se prête également à la préparation de nourriture pour bébé. La durée de cuisson est deux fois moins longue que pour les carottes et les pommes-de-terre.

Composition : comparé aux carottes, le panais contient quatre fois plus de fibres, de potassium et de vitamine C. Les racines sont riches en huiles essentielles et contiennent peu de nitrates. On peut dire qu'elles sont idéales pour réactiver l'organisme devenu paresseux pendant les mois d'hiver.



Panais et carottes – la combinaison idéale!

Source: Schweizer Garten N2 / 2018

21.02.2018