

Panais (*Pastinaca sativa*)
Apiacées Bisannuelle

Présentation : Enfin, depuis quelques années le panais sort de l'oubli ! Ce légume racine fut très utilisé jusqu'à l'apparition de la pomme de terre, puis laissé de côté. À nouveau, son goût très typé enchante les gourmands et inspire les grands chefs qui le prédisposent à de nombreuses préparations culinaires.

Un peu d'histoire : Le mot « panais » est apparu dans la langue française en 1562, venant de *pastinaca*, nom latin de la plante, qui serait dérivé de *pastina* et de *pastus*, « nourriture ». Une autre possibilité, c'est qu'il proviendrait de *pastino*, qui veut dire « préparer le sol avant plantation », car la racine, souvent fourchue, ressemble à une bêche à 2 dents. Enfin, d'autres pensent que son origine descend de *panax*, nom latin du ginseng qui signifie « panacée », à cause de ses propriétés médicinales. Le panais sauvage, dont il existe de nombreuses formes, est spontané dans toute l'Europe, dans le Caucase et la Sibérie. Il pousse en plaine, dans les prés au sol calcaire, sur les bords de chemins, et même en montagne, jusqu'à 1 600 m d'altitude.

Utilisé en Rome Antique puis en Grèce, pour ses propriétés culinaires et médicinales, on ne sait pas exactement quand il est arrivé en Europe de l'Ouest. Légende ou réalité ? L'empereur romain Tibère aurait été si fou du panais qu'il en faisait venir chaque année d'Allemagne, où ce légume racine poussait à profusion sur les rives du Rhin. Dans les textes de l'Antiquité grecque et romaine, le nom latin de *pastinaca* désignait autant le panais que la carotte, ce qui a créé une confusion entre les deux légumes. Athenaeus, un savant vivant au II^e siècle, pensait que c'était la même plante. C'est à peu près à la même période que le médecin et botaniste Galien essaie de les distinguer, en donnant à la carotte le nom de *Daucus pastinaca*. L'histoire du panais se confond en partie avec celle de la carotte, car la distinction entre les deux plantes, qui appartiennent à la même famille botanique, n'était pas toujours nette jusqu'à la fin de la Renaissance. En France, on trouve sa trace dans les monastères au Moyen-Âge et il figure parmi les plantes citées dans le capitulaire *De Villis*, ordonnance de l'époque de Charlemagne qui préconisait la

culture de certains végétaux. Hormis dans les monastères, il restait un aliment de base pour le peuple, car la classe bourgeoise et la noblesse ne voulaient pas se nourrir de racines.

Il s'est naturalisé dans les régions tempérées du monde, notamment en Amérique du Nord où il a été introduit au XVIIe siècle .

L'espèce *Pastinaca sativa* a été décrite par le naturaliste suédois Carl von Linné en 1753. Carl von Linné (1707-1778) naturaliste suédois est le fondateur de la systématique moderne en botanique.

Origine : Europe et Asie. Spontanée en France et en Europe.

Noms vernaculaires: patenais, pastenade blanche, racine blanche, grand chervis, jument grise, pâtenade.

Description : Le panais sauvage est une plante bisannuelle dont la tige florale, la deuxième année, peut atteindre 2 m de haut. Elle est creuse, striée et ramifiée à l'extrémité, garnie de grandes feuilles poilues, **pennées** à plus de cinq segments lobés et dentés. Les fleurs jaune pâle, hermaphrodites en ombelles, se développent de mai à septembre. Les graines sont aplaties, grises ou brunes. La racine principale, pivotante, peu développée, est coriace et ligneuse. Mais les sélections diverses en ont fait cette plante aux racines exquis que l'on cultive maintenant : le panais cultivé ! La plante dégage une odeur forte caractéristique lorsqu'on la froisse. Il ressemble à une grande carotte blanche au goût, typé, fort et sucré.

Comme toutes les apiacées, le panais est allogame et généralement autostérile. Ce délicieux légume d'hiver fut très utilisé jusqu'à l'apparition de la pomme de terre.

Attention : le panais peut provoquer des dermatites de contact, aggravées s'il y a beaucoup de soleil. Chez les sujets sensibles, cela peut aller jusqu'à des brûlures au 2ème degré. La sève du panais contient des substances, les furanocoumarines, qui provoquent ces réactions cutanées. Si vous les cultivez, évitez de passer bras nus entre les rangs.

Multiplication : Par semis dès février à juin, le meilleur étant celui de mai, semer 3 à 5 graines en place tous les 15 cm ou semer clair en rayons profonds d'un cm de profondeur, distants de 30-40 cm. Dans un sol profond car il est capable de s'enfoncer à plus de 50 cm. Tenir le sol frais pour favoriser la levée. Conserver un seul sujet tous les 15 cm lorsque les plants ont quelques feuilles. En Bretagne et dans le midi, le semis peut s'effectuer fin septembre.



Sol et exposition : Culture dans un sol profond, frais, riche en humus, légèrement calcaire. Le panais aime le soleil et l'humidité et ne craint pas le gel, qui lui donne une saveur sucrée. C'est en climat doux et humide qu'ils réussissent le mieux. Dans le Midi, semez-les à mi-ombre et ne lésinez pas sur l'arrosage.

Incidence de la lune : Semer de préférence en lune décroissante.

Nombre de graines au gramme : 220

Durée germinative : très courte, environ 1 an.

Levée : capricieuse, de 2 à 4 semaines.

Température de germination : idéalement de 15 à 18° C

Entretien : Les binages et les sarclages sont nécessaires. Tenez le sol frais pour favoriser la levée. Arrosez régulièrement, le matin de mars à mai, et en septembre, et le soir, en juin. Après la levée, éclaircissez tous les 15 cm, lorsque les plants ont 4 ou 5 feuilles. En plein hiver, disposez un paillage pour faciliter l'arrachage.

Fertilisation : normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost. Le panais ne supporte pas les fumures organiques non décomposées.

Effectuer des fertilisations foliaires à base de lithothamne, à raison de 1 ou 2 poudrages par mois.

Rotation des cultures : Le panais rentre dans la catégorie des légumes à racines. Attendre 3 à 4 ans avant de le faire revenir au même endroit.

Bons mariages : La tomate, le poireau, l'oignon, le radis, le salsifis et le scorsonère s'entendent bien avec le panais. Le panais et le salsifis mêmes conditions de culture, même temps de culture pour ces deux légumes oubliés : à semer l'un à côté de l'autre.

Voisinage déconseillé : le fenouil.

Quantité : Un rang de 2 m de long pour 2 personnes,

Durée de culture : 20 à 36 semaines.

Variétés : Les panais cultivés ont une racine plus ou moins longue, de couleur blanche à ivoire. Parmi les variétés les plus courantes : Rond hâtif, Demi-long de Guernesey, Harris, White Gem , Exhibition long, Turga,

En 1903 il y avait 75 variétés de répertoriées, il n'en reste aujourd'hui que quelques-unes.

Rusticité : Résistent au froid, peuvent être laissés en terre.

Astuces : Le panais ayant une durée germinative très courte, nous oblige à racheter ses semences tous les ans. Alors pourquoi ne pas reproduire ses semences soi-même ? Rien de plus simple, sélectionnez quelques racines parmi les plus grosses et les plus longues que vous avez conservées en pleine terre ou stockées en cave. Transplantez-les parmi les plantes vivaces ou bisannuelles en arrosant copieusement la plantation. Le panais fleurira au mois de juin et vous récolterez les graines bien sèches au cours de l'été, pour un semis l'année suivante.

Pour une bonne germination le panais doit lever sa dormance, c'est le froid qui lui sert de signal. Deux semaines au bas du réfrigérateur leur feront le plus grand bien.

Préparez votre terrain pour un faux semis. Une quinzaine de jours après, en période de semis de lune racine, tracez des sillons à 30 cm de distance et semez par poquets 5 à 6 graines (leur fraîcheur est capitale pour la réussite) tous les 10 cm environ, repérez par un petit bâton fiché verticalement.

Certes, l'opération est beaucoup plus longue qu'un classique semis en ligne, mais quel gain de temps par la suite.

Plus de manques sur la ligne et les désherbages, éclaircissements, sarclages et paillages sont, de cette façon, plus que simplifiés.

Ne faites pas voisiner des porte-graines de carottes et des porte-graines de panais destinés à la reproduction des semences (risque d'hybridation).

Récolte : La récolte commence environ 4 à 5 mois après le semis, au fur et à mesure des besoins, en général de novembre à mars, parfois dès septembre. Armez-vous d'une bonne bêche ou, mieux, d'une grelinette, car la racine est parfois dure à arracher.

Conservation : Entier, le panais se conserve jusqu'à 4 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si vous souhaitez le congeler, coupez-le en larges rondelles ou en cubes, faites-le blanchir 5 minutes à l'eau bouillante, égouttez, séchez-le, **ensachez**.

Ces légumes se conservent très bien pour l'hiver, sur place ou en silo. Si vous optez pour cette dernière solution, arrachez les racines un jour bien sec, laissez-les **ressuyer** pendant quelques heures sur le sol et entreposez-les en cave fraîche et aérée, dans du sable ou en silo. Le silo peut être simplement constitué d'une caisse remplie de sable.

Très résistants au froid, ils peuvent sans problème passer l'hiver en pleine terre, ce qui d'ailleurs leur confère une meilleure saveur, plus douce.

Rendement moyen : 30 kg pour 10 m².

Utilisations : Ce délicieux légume d'hiver fut très utilisé jusqu'à l'apparition de la pomme de terre. Les racines se préparent crues, râpées, seules ou avec d'autres crudités. Cuites elles agrémentent les potages ; elles relèvent les potées et le pot au feu ; elles s'utilisent en purée, frites, sautées,

gratinées avec des pommes de terre. En chips, elles sont appréciées à l'apéritif. **Modérez toutefois sa consommation si vous êtes diabétique, le panais contient deux fois plus de glucides que la carotte qui est déjà une racine riche en sucre.**

Au XVIII^e siècle, on le servait avec du poisson salé mélangé à des œufs durs, du beurre et de la moutarde. Mais l'arrivée des pommes de terre le fait entrer dans l'oubli.

Goût : fort, sucré, rappelant un peu celui du chervis.

Produire ses graines : Plante allogame, il faut 500 m à 1 km entre 2 variétés. Attention aux plantes sauvages de la même espèce.

Laisser quelques racines en terre ou les conserver dans du sable sec. Les repiquer en février à 60 cm en tous sens, les tuteurer en juillet en supprimant les petites ombelles, récolter les belles ombelles avant maturité des graines (juillet), les sécher à l'ombre, les égrener et les conserver en sachet, au frais et au sec. La semence de panais n'est fertile que pendant une très courte période, aussi semez-les dès le printemps suivant.

Maladies parasites et traitement :

Parfois, le panais peut subir des attaques de mildiou ou d'oïdium. Utilisez du purin d'orties.

Le mildiou : Le dessus des feuilles se couvre de taches brunes, et le dessous de moisissures blanchâtres.

Pulvériser de la bouillie bordelaise dès le début des symptômes. Détruire les pieds atteints.

La rouille : Des taches rougeâtres apparaissent sur les feuilles. Arracher et brûler les plantes atteintes.

La mouche de la carotte peut causer quelques dégâts. Éliminez les plants malades, et arrosez chaque semaine les plants restants avec un mélange de cendres de bois diluées dans l'eau. On appelle cette mixture « Lessi ». Faites macérer 1 kg de cendres de bois dans 20 litres d'eau durant 24 h. Lorsque les cendres sont tombées au fond du seau, récoltez l'eau claire et utilisez-la.

Propriétés : Plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte, il est également une bonne source de fibres alimentaires et facilite le transit intestinal. Enfin, le panais participerait à la prévention du cancer, particulièrement celui du colon, car il contient des polyacétylènes, dont le falcarinol, et de l'apigénine, un antioxydant.

Antirhumatismal, diurétique, emménagogue, nutritif, reconstituant, le panais contient des vitamines (C, B) et des sels minéraux (calcium, chlore, magnésium, potassium, phosphore, sodium, soufre)

Attention : le panais peut provoquer des dermatites de contact, aggravées s'il y a beaucoup de soleil. Chez les sujets sensibles, cela peut aller jusqu'à des brûlures au 2ème degré. La sève du panais contient des substances, les furanocoumarines, qui provoquent ces réactions cutanées. Si vous les cultivez, évitez de passer bras nus entre les rangs.

Conseils écologiques : Le panais est une bonne plante pour la lutte biologique. Les ombelles jaunes de cette ombellifère séduisent papillons, araignées, coccinelles, punaises arlequins et beaucoup d'autres insectes utiles : cette grande variété d'insectes favorise la lutte biologique en permettant une régulation naturelle des ravageurs.

Sources :

- René Vigan - Terre Vivante
- Rustica - Internet
- Tous les légumes -V.Renaud