

Le saviez-vous?

Comme le panais germe lentement, c'est une bonne idée de semer un rang de radis juste à côté d'un rang de panais **pour maximiser l'espace et aider à repérer le rang de panais plus facilement avant la germination.**

Une racine de panais peut **mesurer** jusqu'à 60 cm de longueur et 5-10 cm au collet.

Même si les longues racines du panais tolèrent la sécheresse, la **récolte** sera beaucoup plus belle si vous arrosez régulièrement.

Le panais **facilite le processus de digestion et soulage des rhumatismes.** Il peut même **réduire les risques de cancer du côlon.**

Riche en fibres, le panais est aussi une source d'antioxydants, de vitamines B, de potassium, de magnésium et de manganèse. Il contient deux fois plus de glucides que la carotte.

Au Moyen Âge, la classe bourgeoise et la noblesse évitaient le panais et les légumes en général, car on le disait mauvais pour la santé; seul le peuple s'en nourrissait.

En Europe, le panais a eu la cote en Angleterre et dans d'autres pays du nord-est, mais il a été longtemps dédaigné des Français.

En raison de son **taux de sucre** élevé, le panais a servi à la confection de sirops, de confitures, de vin et d'une farine à pâtisserie.



Photographie : High Mowing Seeds.

Le panais (*Pastinaca sativa*) fait partie de ces légumes racines précieux à nos lointains ancêtres en raison de leur **longue durée de conservation.** Dans son ouvrage *La culture des légumes* publié en 1942, le professeur à l'Institut agricole d'Oka Gabriel Billault explique qu'«avant la découverte de la pomme de terre, le panais formait avec la fève gourgane la base de l'alimentation du pauvre.» On le trouvait à l'état sauvage en Europe, mais aussi au Canada. De nos jours, l'abondance de légumes divers dans les étalages des épiceries 12 mois par année a réduit comme peau de chagrin la place que tenait le panais dans l'alimentation des Québécois, à tel point que nombre de nos contemporains n'en ont jamais cuisiné.

Pourtant, sa **saveur douce et sucrée** est un véritable délice en potage, en purée, en sauté, comme cruditité avec de la trempette, fraîchement râpé dans les salades, rôti au four et même en gâteau! Comme **le panais est parfaitement adapté au climat québécois**, raison de plus pour le remettre au goût du jour.

Culture du panais

Elle s'apparente à celle de la carotte et de la betterave, à la différence qu'il lui faut une **terre beaucoup plus riche.** Comme tout légume racine, un sol profond est de rigueur et pour en augmenter la fertilité, un apport important de fumier ou de compost l'automne précédent est recommandé. Les engrais fortement azotés sont déconseillés, car ils peuvent provoquer la formation de racines fourchues. Le professeur Billault écrit que les meilleures récoltes ont été obtenues dans des terres noires richement amendées et cultivées depuis plusieurs années.

La semence très fine est **semée à la toute fin d'avril ou en mai**, par temps calme pour éviter qu'elle ne parte au vent. On la

En 2019, découvrez le panais Halblange !

Il se distingue par de longues racines effilées et lisses de saveur très douce. Les belles racines beige crème à chair blanche peuvent atteindre 25 cm de longueur.

recouvre de 8-10 mm de terreau. Parce que la germination est souvent lente et inégale, on **favorise un semis fort** pour cette plante potagère, quitte à **éclaircir par la suite** en laissant 10 cm entre chaque racine. Quand les graines auront germé, on recouvre le sol d'un paillis léger pour aider à garder la terre plus fraîche.

Comme la racine du panais ne craint pas le froid, la **récolte se fait au plus tôt après un premier gel** et préférablement après un gel sévère pour permettre à son **goût sucré de se développer**. On peut aussi les récolter au printemps suivant; les racines laissées en terre tout l'hiver bénéficient d'une épaisse couche de foin durant la saison froide.

Potage de panais et courgettes

- 30 ml d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 3 panais non pelés, coupés en cubes
- 2 courgettes non pelées, coupées en morceaux
- 1 pomme de terre coupée en morceaux
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1,5 l de bouillon de poulet
- Épices au goût

Préparation

Faire revenir les oignons dans l'huile, sans les colorer. Ajouter les autres légumes et faire revenir avec les oignons.

Dans une casserole, mettre l'ensemble des ingrédients et les légumes. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes.

Laisser tiédir, puis passer au mélangeur. Assaisonner, réchauffer et servir.

Donne 6 à 8 portions.

Source : *La guérison dans votre assiette* (Rachelle Fontaine (2007), les éditions Cardinal, Montréal).

Purée de panais



Photographie : Claire Bélisle

- 1 kg de panais pelés et tranchés
- 60 ml de beurre
- 60 ml de crème à 35 %
- Sel et poivre

Préparation

Cuire les panais dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 15 min). Égoutter. Mettre dans le contenant du robot culinaire, ajouter le beurre et la crème, puis réduire en purée lisse. Ajouter un peu de lait ou de crème, au besoin, si la texture est trop épaisse. Saler et poivrer au goût.

Gâteau au panais

Gâteau

- 375 ml de farine
- 250 ml de sucre
- 10 ml de poudre à pâte
- 15 ml de cannelle
- 15 ml de gingembre moulu
- 2,5 ml de sel
- 3 œufs
- 125 ml de lait
- 125 ml d'huile d'olive
- 500 ml de panais râpé, bien tassé

Glaçage

- 250 ml de fromage à la crème *Philadelphia*
- 60 ml de beurre ramolli
- 250 ml de sucre à glacer
- 5 ml d'essence de vanille

Préparation

Chauffer le four à 350 °F.

Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol. Dans un autre bol, battre au fouet les œufs, le lait et l'huile jusqu'à homogénéité. Ajouter au mélange de farine; bien mélanger. Incorporer le panais râpé. Verser la préparation dans un moule rond de 23 cm graissé et fariné.

Cuire de 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir 10 minutes dans le moule. À l'aide d'un couteau, détacher le gâteau de la paroi du moule. Démouler délicatement et laisser refroidir sur une grille.

Mettre dans un bol le fromage à la crème et le beurre ramolli et mélanger au batteur. Ajouter le sucre et la vanille et mélanger jusqu'à ce que lisse. En recouvrir le gâteau refroidi.



Photographie : Claire Bélisle