

Panais (*Pastinaca sativa*)

Caractéristiques générales

Le panais fait partie de la famille des carottes, des céleris et du persil.

Les conditions de culture du Québec conviennent bien au panais puisqu'il aime les conditions froides. Les graines sont semées en plein champ en mai-juin, et sa récolte se prolonge jusqu'aux premières gelées et quand son goût sucré s'intensifie.



Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
-------	------	------	-------	-----	------	---------	------	-------	------	------	------

Manutention

Ils sont récoltés, lavés et refroidis rapidement, puis emballés dans des sacs de plastique perforés pour la vente immédiate.

Ceux entreposés pour la vente en hiver (selon la demande) ne sont pas lavés, pour éviter les problèmes de dégradation.

S'ils n'ont pas obtenu les conditions froides permettant de développer leur saveur sucrée au champ, il est possible de les entreposer à 0-1 °C pendant 2 semaines.

Ils sont un peu sensibles aux dommages physiques.

Conservation en entrepôt

La température idéale de conservation est près de 0 °C, pour une durée allant jusqu'à 9 mois.

Ils sont sensibles au gel, à partir de -0,9 °C. Les signes sont un cœur imbibé d'eau et des zones brun-rougeâtre dans la chair du panais.

Ils sont sensibles à la perte d'eau, donc ils tolèrent bien une humidité élevée (98-100 %).

Ils sont sensibles à l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les font mûrir), même en très faible concentration, ce qui produit une amertume qui devient perceptible après 2 semaines d'entreposage. Ne jamais les entreposer avec des produits qui émettent ce gaz, comme les pommes, les poires ou les pêches.

Étalage en magasin

Placez préférablement les sacs de plastique perforés contenant les panais à température de 0-4 °C pour assurer une bonne durée de conservation.

L'étalage à température ambiante pour une courte durée n'est pas néfaste pour le panais, à condition qu'il soit remis au réfrigérateur par la suite.

Empilez-les en évitant une trop grande épaisseur, car ils sont légèrement sensibles à la compression.

Valeurs nutritives

Panais (tranché) ½ tasse	Cru (70 g)		Bouilli (82 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	53 kcal	-	59 kcal	-
Matières grasses	0,2 g	0%	0,3 g	0%
Glucides	12,6 g	-	14 g	-
Fibres alimentaires	2,4 g	9%	2,7 g	10%
Protéines	0,8 g	-	1,1 g	-
Manganèse	0,393 mg	17%	0,242 mg	11%
Vitamine K	15,8 µg	13%	0,8 µg	1%
Folate	47 µg	12%	48 µg	12%
Potassium	263 mg	6%	302 mg	6%



Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des panais fermes, lisses, de couleur blanc-beige et de taille moyenne. Trop gros, ils risquent d'être fibreux et moins savoureux; trop petit (>3 cm), ils se conserveront moins bien car ils se dessècheront.

Évitez les panais mous aux extrémités.

Caractéristiques nutritionnelles

Le panais est une bonne source de manganèse qui est essentiel à la formation des os.

Ce légume racine contient également de la vitamine K et du folate, impliqués respectivement dans la coagulation du sang et dans la formation de nouvelles cellules dans le corps.

Les fibres présentes dans le panais peuvent contribuer à prévenir la constipation.

Pour faire une **utilisation inusitée** de légumes racines comme le panais, faites-en des **chips** ou des **frites**. Cuisez-les au four, en un seul étage, saupoudrés d'un peu de semoule de maïs et de vos épices favorites (p. ex. sel, muscade, poivre de Cayenne).

Utilisations culinaires

Le panais peut être cuisiné de la même façon que la carotte ou le navet, quoique son goût est légèrement plus sucré. On peut le consommer cru ou cuit.

Le panais est onctueux et délicieux sous forme de purée ou en potage ! Vous serez conquis par sa douce saveur en le cuisinant simplement. Par exemple, essayez de le rôtir au four, arrosé d'un filet d'huile, avec un peu d'ail, de sel et de poivre. Pour un accompagnement élégant, on peut le servir glacé, ou encore refroidir du panais rôti et le napper d'une vinaigrette.



Saviez-vous que c'est après avoir gelé en terre que le panais acquiert sa saveur douce et sucrée ?

Conservation domestique

La conservation dans un contenant hermétique crée de la condensation qui accélère la dégradation (pourriture). Conservez-les plutôt non lavés, dans leur sac de plastique perforé ouvert ou entourés d'un essuie-tout humide, pour une durée allant jusqu'à 2-4 semaines dans le bac du réfrigérateur ou pour quelques mois dans un caveau.

Lavez-les seulement avant de les cuisiner.

Ils ont tendance à noircir lorsqu'ils sont pelés. Pelez-les ou coupez-les juste avant de les cuisiner ou conservez-les coupés dans un bol d'eau légèrement acidulée avec du citron, par exemple.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Il est possible de congeler le panais, idéalement blanchi, jusqu'à 1 an. Lorsqu'il commence à se détériorer, retirez les parties endommagées et transformez-le en potage!



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | Handbook of vegetables and vegetable processing (Wiley-Blackwell) | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Norseco | WFLO- Global cold chain alliance – Turnips

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec Les Producteurs en serre du Québec.

