< retour

Fruits et légumes

Panais

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis…)

Origine : Région Méditerranéenne

Famille : Ombellifères

Poids moyen : 250g

Belle racine aux faux airs de carotte pâle, le panais mesure 18 à 30 cm de long et de 5 à 8 cm de diamètre. Proche du céleri-rave, il a la particularité d'être légèrement sucré, avec une petite note de noisette. On commence traditionnellement à le récolter au milieu de l'automne, mais il peut rester en terre tout l'hiver. Il aime le froid : plus il subira de gel, plus il produira de sucre.

Il a plus de saveur s'il est cuit entier et peu longtemps.

VARIÉTÉS

Le panais de culture est issu d'une amélioration de son parent sauvage, qui pousse dans toute l'Europe. Il existe cependant une autre variété à racine ronde et courte, mais il devient très rare de trouver des semences.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des panais fermes, lisses, sans meurtrissures et assez petits, car ils sont plus tendres.

QUE FAIRE AVEC ?

Le panais est une alternative originale pour remplacer navets, carottes ou salsifis dans la plupart des recettes. Si les restaurateurs le présentent souvent en purée, il est également délicieux en soupe, en frites, en gratin, ou même râpé cru avec du citron et de l'huile d'olive. Bouillons, plats en sauce et couscous l'accueilleront volontiers.

COMMENT PRÉPARER ?

A l'étuvée, à la vapeur, rôti ou frit dans l'huile bouillante, le panais n'est pas exigeant. Cependant, il sera meilleur s'il cuit entier et peu longtemps : ainsi, sa fermeté sera préservée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Hors de sa terre, le panais perd beaucoup d'humidité. Il aura donc du mal à se conserver plus de trois semaines. Deux solutions : l'emballer dans un sac plastique perforé avec du papier absorbant, ou tout simplement le congeler. Rappelez vous, le gel ne lui fait pas peur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Truffé de minéraux et vitamines, le panais est considéré comme un aliment santé. On lui prête d'ailleurs de nombreuses propriétés, notamment celle de jouer un rôle dans la prévention du cancer. Il contient de nombreux antioxydants, dont certains permettraient de réduire l'activité d'un enzyme lié au développement des tumeurs cancéreuses. Le panais est également une riche source de fibres, dont chacun connaît les bienfaits.

Consommé cru, il peut dans certains cas se révéler légèrement allergène et provoquer des démangeaisons ou des sensations de brûlure aux lèvres, à la bouche et à la gorge. Mais rassurez-vous, ces réactions sont bénignes. Enfin, le panais contient des substances photo sensibilisantes, qui peuvent entraîner des irritations cutanées chez les clients des salons de

bronzage.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
75 kcal	1,20 g	17,99 g	0,30 g	29,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
36,00 mg	10,00 mg	0,05 g	71,00 mg	4,80 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,40 g	0,12 mg	0,59 mg	0,59 mg	0,56 mg

vitamin B1
0,09 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

« Le rôle d'un personnage important peut avoir un rôle déterminant dans la popularisation d'une espèce : ainsi en va-t-il de Tibère pour le panais », lit-on dans l'Histoire des légumes (Michel Pitrat et Claude Foury, 2003). La légende raconte que l'Empereur raffolait de la racine sucrée, au point d'en faire acheminer depuis les rives du Rhin jusqu'à Rome ! Ainsi, le panais avait déjà écrit ses lettres de noblesse dès les premiers siècles de notre ère. Au Moyen-Âge, sa réputation s'est bien ternie. Le peuple le considère comme une denrée de première nécessité, tandis que nobles et bourgeois le délaissent, au même titre que les autres légumes. Puis, à l'époque moderne, le panais fait son apparition dans les ouvrages scientifiques, qui louent déjà ses vertus curatives : « On en fait aussi une marmelade légèrement sucrée, qui excite l'appétit des convalescents », écrit Antoine Nicolas Duchesne dans son Manuel du naturaliste (1771). Aujourd'hui, le légume-racine est essentiellement consommé en Grande-Bretagne et dans le nord-est de l'Europe, mais il connaît un regain de popularité en France. Au même titre que le rutabaga ou le topinambour, il est classé dans la catégorie des « légumes anciens » ou « légumes oubliés », ce qui lui confère un certain charme.

Tourte de brick aux légumes et au comté [3]

En savoir plus [3]

Soupe de panais, tartine au gorgonzola et pomme caramélisée [4]

En savoir plus [4]

Gratin de panais aux trois fromages et à la truffe [5]

En savoir plus [5]

Soupe de panais, curry et coriandre [6]

En savoir plus [6]

Soupe de légumes racines oubliés [7]

En savoir plus [7]

Mijoté de boeuf aux légumes anciens [8]

En savoir plus [8]

Potage de légumes oubliés au lard [9]

En savoir plus [9]

Panais rôtis au miel et sauce raïta [10]

En savoir plus [10]

Poitrine de porc confite et laquée au miel de piment d'espelette, légumes de saison [11]

En savoir plus [11]

Salade de mâche, carottes et panais au

Salade de mache, carottes et panais au magret fumé, vinaigre de framboise [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15266

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15266

[3] https://www.qooq.com/recipes/tourte-de-brick-aux-legumes-et-au-comte

[4] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-panais-tartine-au-gorgonzola-et-pomme-caramelisee

[5] https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-panais-aux-trois-fromages-et-la-truffe

[6] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-panais-curry-et-coriandre

[7] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-legumes-racines-oublies

[8] https://www.qooq.com/recipes/mijote-de-boeuf-aux-legumes-anciens

[9] https://www.qooq.com/recipes/potage-de-legumes-oublies-au-lard

[10] https://www.qooq.com/recipes/panais-rotis-au-miel-et-sauce-raita

[11] https://www.qooq.com/recipes/poitrine-de-porc-confite-et-laquee-au-miel-de-piment-despelette-legumes-de-saison

[12] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-mache-carottes-et-panais-au-magret-fume-vinaigre-de-framboise

[13] https://www.qooq.com/ingredients/panais?page=1