

Le panais, un légume rustique à la saveur raffinée

Article publié le 20 mars 2024

Ce légume ressemblant à une carotte blanche fait des merveilles en soupes et en purées.

Origine et description

Ce cousin de la carotte était cultivé couramment pendant le Moyen-Âge, en témoigne le capitulaire de Villis, un document préconisant la culture de certaines plantes selon Charlemagne. **Il fut tombé dans l'oubli à l'apparition de la pomme de terre.** Depuis quelques années, il revient sur le devant de la scène, comme beaucoup de **légumes oubliés**, à l'image du topinambour et du rutabaga. **Cette herbacée bisannuelle est cultivée pour sa racine qui ressemble à celle de la carotte mais d'une couleur blanc-crème.** Comme les carottes, le panais forme des touffes feuilles velues, dentées vert moyen. La deuxième année, une haute tige florale accueille des fleurs jaunes en ombelle.

Variétés de *Pastinaca sativa*

Le panais fait partie de la famille des apiacées comme le céleri, le fenouil, le cumin ou la carotte. **Voici une sélection de variétés.**

- **Panais 'Hablange Weisse'** : Variété rustique aux racines blanches et coniques. Elle résiste bien à la pourriture du collet. Semis de mars à juin et récolte à partir de 5 mois plus tard.
- **Panais 'Turga'** : Variété à la racine longue et au feuillage vigoureux. On récolte sa racine crème jusqu'au printemps car ce panais est très rustique. Semis de mars à juin et récolte à partir de 5 mois plus tard.
- **Panais 'Tender and True'** : Racines longues et blanches de 25cm de long environ. Cette variété résistante au chancre a une racine douce et parfumée. Semis de mars à juin et récolte à partir de 5 mois plus tard.
- **Panais 'Demi long de Gernesey'** : racine charnue de couleur crème délicieuse en soupe. Semis de mars à juin et récolte à partir de 5 mois plus tard.

Semis du panais

Où et quand semer ?

Le panais apprécie les terres lourdes et riches et supporte bien un sol un peu calcaire. **Cette plante potagère aimant l'humidité demande une exposition ensoleillée et résiste bien aux gelées.** Ces dernières ont même l'effet de rendre la racine plus douce et sucrée. Le panais est semé entre mars et juin.

Comment semer le panais ?

On procède directement en pleine terre comme suit :

1. Préparez le terrain en retirant les adventices, les cailloux et en passant un coup de râteau.
2. Creusez des sillons d'1cm environ, laissez 30cm entre chaque.
3. Semez 3-4 graines tous les 15cm.
4. Arrosez en pluie fine et maintenez humide jusqu'à la levée.
5. Lorsque les jeunes plantules ont quelques feuilles, **éclaircissez en gardant la plus vigoureuse tous les 15cm.**

Associations de culture

On plante le panais à proximité du **radis**, de la **betterave**, du chou-rave et de l'oignon blanc. Ces plantes amies sont semées sur la même ligne du potager. En revanche, le panais bloquerait la croissance de la laitue qu'il faut donc éloigner de lui. **Pour la rotation des cultures, plantez des apiacées après les alliées comme le poireau, l'ail et**

l'oignon. Le panais comme **la carotte** seraient protégés du rhizoctone violet grâce aux propriétés antifongiques du poireau en culture précédente.

Entretien et soins

Il est important de maintenir un sol frais à l'aide d'**arrosages réguliers et d'une couche de paillage**. Avant la culture, vous pouvez faire un apport de compost afin d'enrichir votre terre.

Maladies et nuisible du panais

Maladies et nuisibles	Symptômes	Prévention et traitements
Oïdium	Feutrage blanc sur les feuilles et les tiges	• Ne pas mouiller le feuillage • Éliminer les parties concernées • Pulvérisation de décoction de prêle • Pulvérisation de soufre sur les parties concernées
Mildiou	Taches verdâtres et brunâtres sur les feuilles et les fruits qui finissent par pourrir	• Ne pas mouiller le feuillage • Décoction de prêle en prévention • Bouillie bordelaise
Mouche des carottes	Galeries creusées dans les racines, feuilles qui flétrissent	• Installer des plantes amies à côté (oignon, échalote, ail) • Filets de protection après la levée • Décoction répulsive de lavande

Récolte et conservation

On récolte le panais 5 mois après le semis, dès août-septembre et jusqu'à mars. La racine profonde peut être laborieuse à arracher. **N'hésitez pas à vous aider d'une grelinette.** Le panais se conserve un petit mois au réfrigérateur et pendant plusieurs mois dans du sable. Il faut alors laisser sécher le panais pendant 2-3h avant de le mettre en silo, sans contact avec d'autres légumes. Vous pouvez aussi le congeler, après l'avoir blanchi ! **Mais la meilleure manière de conserver le panais reste de le laisser en terre, dans laquelle il peut passer l'hiver sans problème.** Mieux vaut donc récolter au fur et à mesure de vos besoins.

Multiplication par semis

Choisissez quelques panais que vous laissez en terre, afin qu'ils fleurissent la deuxième année en fin de printemps, début d'été. Laissez pousser les fleurs en ombelles, que vous tuteurez si elles deviennent trop grandes pour rester debout. **Lorsque la fleur est sèche, coupez-la et égrenez-la.** Faites encore sécher les graines 2-3 semaines dans une pièce ventilée. Puis, mettez-les dans un sachet ou une enveloppe que vous étiquetez. La durée germinative des graines de panais est de 2 ans.