



# Panais

## PASTINACA

Le panais, d'une couleur blanc ivoire a une forme proche de celle de la carotte. Le panais cultivé est une variété améliorée du panais sauvage. Le panais est une plante bisannuelle, à racine charnue. Les feuilles sont poilues et érigées de 0,50 à 1 m de haut. Elles portent des inflorescences en ombelles de petites fleurs jaunes, portées par des tiges creuses et sillonnées. Les feuilles sont grandes, pennées à plus de cinq segments lobés dentés. La plante dégage une odeur forte caractéristique lorsqu'on la froisse.

### SES HISTOIRES

Le panais a été découvert pour la première fois dans des monastères au Moyen-Âge. Son utilisation a toujours été culinaire, mais il semblerait qu'il ait été préconisé à des fins médicinales également. Il est originaire du bassin méditerranéen et connu des Grecs et des Romains, mais on ignore comment il a été domestiqué en Europe de l'Ouest. Une légende raconte que l'empereur romain Tibère aimait tellement le panais qu'il en faisait venir chaque année d'Allemagne, où ce légume poussait à profusion sur les rives du Rhin. Aujourd'hui, il retrouve une certaine popularité chez les amateurs de légumes anciens car il est devenu synonyme d'aliment santé.

### SES UTILISATIONS

Cette sorte de carotte blanche renferme des molécules qui joueraient un rôle dans la prévention contre certains cancers. En effet, un de ses antioxydants, le polyacétylène, permettrait de lutter contre le développement des cellules cancéreuses. Grâce à ses fibres, le panais est très rassasiant et limite les risques de constipation. Le panais se cuisine de la même façon que les carottes, il est donc très facile de l'incorporer à son menu. Ses tiges et ses feuilles sont également comestibles et on les incorpore généralement dans des bouillons ou des sauces. On préférera un panais de taille moyenne, car il est moins fibreux et ne se dessèchera pas trop rapidement.

