

PANAIS

Pastinaca sativa

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Feuilles composées vert foncé
- > Tige creuse striée, parfois tachetée de violet
- > Racine longue, blanche, conique
- > Fleurs jaunes en ombelles plates
- > Odeur caractéristique légèrement sucrée et épicée
- > Plante bisannuelle; feuillée la première année, fleurie la seconde

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Pousse principalement dans les sols frais, bien drainés et riches en matière organique. Souvent dans les prairies, friches, bords de route et de chemins. Préfère les zones ouvertes, ensoleillées à semi-ombragées.
Fréquence	Assez commun
Apparence générale	Plante bisannuelle au port dressé, jusqu'à 1,5 mètre de hauteur, avec une grande tige creuse striée, des feuilles finement découpées et une racine blanche allongée comestible.
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	De 50 cm à 1.5 mètre
Port / Tige	Port dressé et élancé, avec une tige creuse, striée longitudinalement et souvent légèrement tachetée de violet.
Feuilles	Les feuilles sont grandes, pennées, composées de 5 à 15 folioles ovoïdes à oblongues, dentées ou lobées, de texture un peu rugueuse. Elles sont vert moyen à foncé, avec un pétiole engainant la tige. Les folioles basales sont un peu plus larges et lobées, tandis que celles de la partie supérieure sont un peu plus étroites et allongées.
Fleurs	Petites, jaune vif, regroupées en larges ombelles composées de 10 à 25 rayons. Chaque fleur possède cinq pétales arrondis légèrement repliés vers l'intérieur. La floraison intervient surtout en été (juin à août), la deuxième année de vie de la plante. Les ombelles, très visibles, attirent de nombreux insectes pollinisateurs.
Graines	Chaque diakène se sépare en deux méricarpes, chacun contenant une graine à l'intérieur.
Fruits	Des diakènes (secs et indéhiscents) aplatis, de forme ovale, d'environ 4 à 8 mm de long, jaunâtres à brun clair à maturité. Leur surface présente souvent des nervures marquées, et chaque diakène se divise en deux méricarpes contenant chacun une graine.
Racine	Pivotante, charnue, allongée et conique, de couleur blanche à crème, parfois légèrement jaunâtre. Elle peut mesurer 10 à 30 cm de long et 2 à 5 cm de diamètre.

Éléments clefs	Identification
Pilosité générale	Généralement glabre (sans poils), aussi bien sur la tige que sur les feuilles et les ombelles.
Divers	En breton, les taches de rousseur sont appelées <i>pikoù panez</i> , littéralement des « taches de panais ».
Odeur	Une odeur aromatique caractéristique, douce et légèrement sucrée, avec une note épicée, perceptible surtout lorsqu'on coupe la racine fraîche. Les feuilles et la tige, lorsqu'elles sont froissées, ont une odeur plus verte et âcre.
Saveur	La racine a une chair ferme, au goût doux et sucré avec une note légèrement épicée,
Cycle et floraison	Cycle : Bisannuelle (rarement vivace) — la plante développe une racine la première année et fleurit la deuxième. Feuillaison : Feuilles vertes composées apparaissent dès la première année, généralement de printemps à automne. Floraison : En été, surtout de juin à août.
Distribution	Très répandu dans presque toute l'Europe, du sud au nord, notamment en zones rurales et agricoles. Également présent en Asie occidentale et en Amérique du Nord (introduite). Le panais préfère les climats tempérés, évitant généralement les zones trop froides ou trop chaudes.
Statut	Pas de statut de protection spécifique au niveau international (UICN) ou européen. Même plutôt surveillée dans certaines zones (ex: Amérique du Nord) pour limiter sa propagation.
Ecologie	Fiche écologie Tela Botanica

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Pastinaca sativa</i> L. 1753
Famille	Apiacées (<i>Apiaceae</i>)
Noms vernaculaires	Panais sauvage, Panais cultivé, Grand chervis, Panais commun, Pastenade blanche, Pastinacier.
Etymologie	<i>Pastinaca</i> vient du latin <i>pastinare</i> , qui signifie « fouir, creuser », en référence à sa racine pivotante qui s'enfonce profondément dans le sol. <i>Sativa</i> signifie « cultivé » en latin, indiquant que cette espèce est une plante cultivée pour sa racine comestible.
Classification	Classification APG III

Utilisations alimentaires
Panais - révision 10 https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/panais/

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Très apprécié en cuisine pour sa racine comestible douce et légèrement sucrée. Sa saveur unique, plus riche que la carotte, en fait un légume racine polyvalent et nutritif, souvent valorisé pour sa teneur en fibres et vitamines.
Mise en garde	<ul style="list-style-type: none"> • Sève phototoxique : La sève de la plante, surtout des parties aériennes (tiges, feuilles, fleurs), contient des composés (furanocoumarines) qui peuvent provoquer des brûlures cutanées et des réactions phototoxiques au contact de la peau exposée au soleil. • Consommation excessive : Manger de grandes quantités de racine crue peut entraîner des troubles digestifs chez certaines personnes (ballonnements, gaz). La cuisson réduit ce risque. • Allergies : Certaines personnes peuvent développer des réactions allergiques au contact ou à l'ingestion.
Parties utilisées	
Racine	Douce et sucrée, consommée crue (en salade) ou cuite (rôti, en purée, soupe, etc.)
Jeunes feuilles	Parfois utilisées en petite quantité comme herbe aromatique.
Graines	Parfois utilisées comme épice ou dans des préparations médicinales traditionnelles.
Confusions possibles	
Grande ciguë (Conium maculatum)	La grande ciguë est une plante toxique aux fleurs blanches en ombelles et aux feuilles très fines, avec une odeur désagréable.
Berce commune (Heracleum sphondylium)	La berce commune se distingue du panais par ses grandes ombelles blanches et ses feuilles très découpées, rèches et velues.
Angélique sylvestre (Angelica sylvestris)	L'angélique sylvestre porte des fleurs blanches à rosées en ombelles lâches et sphériques, ainsi des feuilles finement divisées, contrairement au panais qui présente des fleurs jaunes en ombelles plus denses. Tous deux sont glabres.

Récolte & conservation

Le panais se récolte généralement à l'automne, après les premières gelées qui améliorent sa saveur sucrée. Il faut déterrter la racine délicatement pour éviter de l'abîmer.

Pour la conservation, il se garde plusieurs mois dans un endroit frais, sombre et humide (cave, silo à légumes), idéalement entre 0 et 4 °C, en veillant à ce qu'il ne dessèche pas ni ne pourrisse. On peut aussi le conserver au réfrigérateur, emballé dans un sac perforé.

Composition

Le panais est riche en amidon et fibres alimentaires, avec une bonne teneur en vitamines C et B ainsi qu'en minéraux comme le potassium. Il contient aussi des furanocoumarines, composés aromatiques responsables de sa phototoxicité.

Plus d'infos, images & vidéos

[Panais sur Tela Botanica](#)

[Panais sur Wikipedia](#)

[Panais dans Google Images](#)

[Panais par le Chemin de la nature](#)