

## Caractéristiques générales

Les conditions de cultures 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, puisque c'est à ce moment que son goût sucré s'intensifie.

## Disponibilité

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

### Manutention

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Ils sont récoltés, lavés et refroidis rapidement. Ceux qui sont destinés à la vente immédiate sont emballés dans des sacs de plastique perforés.

Les panais qui sont entreposés pour la vente en hiver ne sont pas lavés, puisque cela pourrait accélérer leur dégradation.

S'ils n'ont pas été soumis aux conditions froides leur permettant de développer leur saveur sucrée au champ, il est possible de l'optimiser en les entreposant à des températures entre 0-1 °C pendant 2 semaines.

Ils sont un peu sensibles aux dommages physiques.

### Conservation en entrepôt

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

La température idéale de conservation est **près de 0 °C**. Ils se conservent alors **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.

Conservez-les à des taux d'humidité élevée entre 98 et 100%, puisqu'ils sont sensibles à la perte d'eau.

Ils sont **sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Même en présence de très faibles concentrations d'éthylène, le panais développe un goût amer qui devient perceptible après 2 semaines d'entreposage. Placez-les loin des aliments qui émettent ce gaz comme les abricots, les kiwis, les mangues, les melons, les nectarines, les papayes, les pommes, les poires, les pêches et les prunes.

### Étalage en magasin

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Placez **préférentiellement les sacs de plastiques perforés contenant les panais à des températures entre 0 et 4 °C** pour assurer une bonne durée de conservation.

Ne surchargez pas les étalages, car ils sont légèrement sensibles à la compression.

## Valeurs nutritives

|                            | Panais cru<br>125 ml (70 g) |                         | Panais bouilli<br>125 ml (82 g) |                         |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|                            | Teneur                      | % valeur<br>quotidienne | 125 ml (82<br>g)                | % valeur<br>quotidienne |
| <b>Calories</b>            | 50 kcal                     | -                       | 60 kcal                         | -                       |
| <b>Lipides</b>             | 0,2 g                       | 0 %                     | 0,3 g                           | 0 %                     |
| <b>Glucides</b>            | 13 g                        | -                       | 14 g                            | -                       |
| <b>Fibres alimentaires</b> | 2 g                         | 7 %                     | 3 g                             | 11 %                    |
| <b>Sucres</b>              | 3 g                         | 3 %                     | 4 g                             | 4 %                     |
| <b>Protéines</b>           | 1 g                         | -                       | 1 g                             | -                       |
| <b>Cholestérol</b>         | 0 mg                        | 0 %                     | 0 mg                            | 0 %                     |
| <b>Sodium</b>              | 7 mg                        | 0 %                     | 8 mg                            | 0 %                     |
| <b>Potassium</b>           | 250 mg                      | 5 %                     | 300 mg                          | 6 %                     |
| <b>Calcium</b>             | 30 mg                       | 2 %                     | 30 mg                           | 2 %                     |
| <b>Fer</b>                 | 0,4 mg                      | 2 %                     | 0,5 mg                          | 3 %                     |
| <b>Folate</b>              | 50 ug                       | 13 %                    | 50 ug                           | 13 %                    |
| <b>Vitamine B6</b>         | 0,050 mg                    | 3 %                     | 0,075 mg                        | 4 %                     |
| <b>Manganèse</b>           | 0,25 ug                     | 11 %                    | 0,25 ug                         | 11 %                    |
| <b>Vitamine C</b>          | 12 mg                       | 13 %                    | 11 mg                           | 12 %                    |

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des panais fermes et lisses. Évitez les panais aux extrémités ramollies. Ils doivent être de couleur blanc-beige et de taille moyenne. Trop gros, ils risquent d'être fibreux et moins savoureux, alors que les trop petits (>3 cm) s'assècheront et se conserveront moins longtemps.

## Caractéristiques nutritionnelles

Le panais est une source importante de **fibres**. Ces dernières sont importantes pour assurer une bonne régulation intestinale et prévenir ou traiter la constipation. Elles contribuent aussi au sentiment de satiété et à la régulation de la glycémie.

Le panais est une bonne source de **manganèse**, qui est essentiel au système immunitaire et au métabolisme de l'énergie. Il contient de la **vitamine B6**, essentielle au métabolisme de l'énergie et à la formation de l'hémoglobine

Ce légume racine contient également du **folate**, dont les rôles affectent la **formation de nouvelles cellules** dans le corps et le développement du fœtus.

Le panais contient des polyacétylènes, des composés aussi retrouvés dans les carottes et le fenouil. Ces composés consommés via les aliments auraient des effets antibactériens et anti-inflammatoires.

### En résumé, le panais :

- Est une source importante de fibres.
- Est riche en folate et vitamine B6.
- Contient des composés aux propriétés anti-inflammatoires.



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

## Commanditaire :



## Conservation domestique

Conservez-les **non lavés dans leur sac de plastique perforé** ou enveloppés d'un essuie-tout ou d'un linge propre humide. Ils se conserveront 2 à 4 semaines dans le bac du réfrigérateur. La conservation dans un contenant hermétique crée de la condensation qui accélère la dégradation (pourriture) des panais.

Lavez-les en les brossant sous l'eau seulement avant de les cuisiner.

## Comment éviter le gaspillage ?

Congelez le panais, préalablement blanchi. Il se conservera au congélateur jusqu'à 1 an.

Lorsque le panais commence à ramollir ou s'assécher, retirez les parties endommagées et **transformez-le en potage!**

## Utilisations culinaires

On peut consommer le panais **crus ou cuits**. Les panais ont tendance à noircir lorsqu'ils sont pelés. Pelez-les ou coupez-les juste avant de les cuisiner. Vous pourriez aussi les conserver coupés dans un bol d'eau avec un peu de jus de citron.

Le panais peut être cuisiné de la même façon que la carotte ou le navet. Son goût est **légèrement plus sucré**.

Pour faire une **utilisation inusitée** de légumes racines comme le panais, faites-en des **croustilles** ou des **frites**. Coupez-les en bâtonnets ou en tranches puis placez-les sur une plaque à cuisson en une seule couche. Saupoudrez-les d'un peu de semoule de maïs et de vos épices favorites (p. ex. sel, muscade, poivre de Cayenne) et faites cuire au four jusqu'à ce le panais soit croustillant. On peut aussi y ajouter un filet de sirop d'érable avant la cuisson qui lui donnera un délicieux côté caramélisé.

Il est onctueux et délicieux sous forme de **purée** ou de **potage!**

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | Les apports nutritionnels de référence (The National Academies Press) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Handbook of vegetables and vegetable processing (Wiley-Blackwell) | WFLO- Global cold chain alliance – Parnsips | Norseco

## Partenaires :



Association des  
producteurs maraîchers  
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DISTRIBUTION  
DE FRUITS ET LÉGUMES  
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
L'AGRICULTURE

Canada Québec