



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

3 mai 2022

En vedette cette semaine : le persil

Santé : Le persil est fortement chargé en vitamine C qui stimule le système immunitaire, le système nerveux, accroît l'absorption du fer. C'est une herbe très intéressante pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus à cause de la présence de vitamine B9. Il est aussi une bonne source de calcium, utile pour la santé des os, et de potassium, bon pour le système nerveux.

Pour profiter au mieux de ses bienfaits santé, il est préférable de le consommer cru ou de l'ajouter au dernier moment dans les plats chauds.

Conservation : plutôt que de garder le persil coupé au frigo, conservez le en bouquet dans un verre avec un peu d'eau changée tous les jours. S'il flétrit, le laisser tremper une nuit dans un bol d'eau froide, ou le tremper brièvement dans un peu d'eau tiède puis de l'eau froide.

Astuces anti-gaspi :

- **Congelez** le persil, en le hachant puis en le séchant avec du papier absorbant, ou **séchez-le**
- Ne jetez pas les **tiges** ! Utilisez-les comme une herbe aromatique, fraîches ou dans vos bouillons.

Comment le cuisiner en un clin d'œil ?

Le persil fait partie de la famille des **herbes aromatiques**... tout comme le basilic, la ciboulette, l'estragon, la menthe, la coriandre, le cerfeuil ou l'aneth.



Il peut être cuisiné selon les mêmes modes opératoires, par exemple :

- ✓ **haché** sur une salade ou ajouté au dernier moment sur un plat cuit ou pour parfumer une sauce vinaigrette, une mayonnaise ou une sauce asiatique
- ✓ en **pestos** : en le mixant avec des oléagineux (pignons, noix, noisettes, noix de cajou...), du parmesan (ou un autre fromage secs type pecorino) de l'huile d'olive, du sel et du poivre
- ✓ en **tartinades** : en le mixant avec des légumes secs déjà cuits (pois chiches, haricots...), de l'huile, du sel et éventuellement d'autres herbes ou épices
- ✓ en **beurres aux herbes** en mélangeant des herbes coupées finement avec du beurre pour assaisonner des légumes cuits (haricots verts par exemple), viande grillée ou escargots.

Quelques idées recettes

Pesto de Persil aux noix

Ingrédients : 1 botte de persil (ou toute autre herbe aromatique ou même de la roquette ou le vert de l'aillet ou les fanes de l'oignon nouveau), 3 gousses d'ail, 70 g de parmesan râpé, 60 ml d'huile d'olive, 25g de noix décortiquées, 1 pincée de sel

Préparation : laver et équeuter le persil et mettre les feuilles dans le mixer. Ajouter l'ail dégermé, le parmesan, les noix, un peu d'huile d'olive et une pincée de sel. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Rajouter le reste de l'huile. Mixer à nouveau.

Dégustation... en le servant comme sauce dans des pâtes ou en le tartinant sur du bon pain

Conservation : dans un bocal au frigo et rajouter de l'huile d'olive sur le dessus.

Persil frit

Ingrédients : bouquet de persil, farine, sel, poivre, huile de friture

Préparation : Laver le persil. Saupoudrer le de farine. Faire frire dans une huile chaude pendant deux minutes environ. Déposer sur de l'essuie tout pour enlever l'excédent d'huile. Rajouter du sel et du poivre.

Dégustation : C'est une bonne alternative aux cacahuètes à l'apéritif ! Aussi excellent en accompagnement d'un plat de riz avec du poisson.

Variante : il est aussi possible de faire des **chips** de persil : après l'avoir lavé et essuyé, disposer les feuilles sur la plaque du four, enduit d'un peu d'huile au pinceau. Mettre au four pour une heure à 50 degré en surveillant la cuisson.

Taboulé libanais

Contrairement à celui que nous avons l'habitude de consommer en France, le taboulé libanais est « vert » ... il contient plus d'herbes aromatiques hachées que de semoule, et pas forcément de tomates ou de concombres :

- **hacher** le persil et/ou les autres herbes (menthes, coriandre, etc.)

- mélanger avec une **céréale** crue (si on a le temps de laisser gonfler plusieurs heures) ou précuite et refroidie : semoule, boulgour, quinoa, millet,...

- **assaisonner** avec du sel, du citron, et selon les goûts de l'ail, de l'aillet ou de l'oignon nouveau...

Smoothie vitaminé

Ingrédients : bouquet de persil, 4 pommes, 1 citron

Préparation : Laver le persil et effeuiller-le. Découper les pommes en quartier, ôter la peau, enlever le trognon. Presser le citron (et utiliser le zeste s'il est bio). Ajouter un peu d'eau fraîche (plus ou moins 80 cl, en fonction de la consistance voulue).
Tout mixer.

Un blender n'est pas indispensable : cela fonctionne bien aussi avec un simple mixeur plongeant...

Retrouvez plus de recettes avec l'ensemble des légumes de votre panier sur :

<https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>

