



Bulletin no. 8 Juillet 2020



Persil, *Petroselinum crispum*

Il existe trois principales variétés de persil : le persil commun ou persil frisé, le persil plat souvent appelé au Québec persil italien et enfin le persil tubéreux dont la racine est utilisée comme légume. Nous avons choisi de planter cette année le persil frisé et le persil plat. Les grandes chaleurs de l'été 2020 n'ont pas aidé la croissance du persil que nous avons dû replanter à la mi-juillet. Le persil souvent utilisé pour la décoration des plats a aussi de nombreuses autres qualités que nous voudrions vous faire découvrir ici.

Description botanique

Au Québec, le persil est une plante annuelle de 25 à 80 cm de haut, très aromatique au froissement, à odeur caractéristique. Les tiges sont striées et les feuilles sont glabres. Les feuilles d'un vert luisant sont doublement divisées, surtout celles de la base, les feuilles supérieures ayant souvent seulement trois lobes étroits et allongés. Les fleurs, d'une couleur jaune verdâtre tirant sur le blanc en pleine floraison, sont groupées en ombelles composées comprenant huit à vingt rayons. La racine allongée de type pivotant est assez développée. Elle est jaunâtre, d'odeur forte et aromatique.

Mode de culture

Le persil prospère en tous sols, il réussit toutefois mieux en sol très fertile, léger et quelque peu humifère et calcaire. Le persil réussit bien en pot, dans un mélange de terreau et de terre franche (3/4-1/4) en le gardant à l'ombre légère.

Les parties utilisées

On utilise les feuilles en cuisine et les sommités fleuries pour les utilisations médicinales.

Utilisations médicinales

Le persil est largement considéré comme l'un des aliments les plus sains au monde. Il suffit de consulter le tableau des valeurs nutritives pour 100 grammes de persil de l'USDA. Il a été démontré que les flavonoïdes contenus dans le persil, en particulier la lutéoline, fonctionnent comme des antioxydants qui se combinent avec des molécules très réactives contenant de l'oxygène (appelées radicaux d'oxygène) et aident à prévenir les dommages causés aux cellules par l'oxygène. En outre, des extraits de persil ont été utilisés dans des études sur les animaux pour aider à augmenter la capacité antioxydante du sang. Les femmes enceintes doivent éviter de consommer du persil en quantités excessives. Les quantités normales de nourriture sont sans danger pour les femmes enceintes, mais la consommation de quantités excessives peut avoir des effets utérotoniques.

Parsley, fresh

Nutritional value per 100 g (3.5 oz)		
Energy	151 kJ (36 kcal)	
Carbohydrates	6.33 g	
Sugars	0.85 g	
Dietary fiber	3.3 g	
Fat	0.79 g	
Protein	2.97 g	
Vitamins	Quantity	%DV†
Vitamin A equiv.	421 µg	53%
beta-Carotene	5054 µg	47%
lutein zeaxanthin	5561 µg	
Thiamine (B ₁)	0.086 mg	7%
Riboflavin (B ₂)	0.09 mg	8%
Niacin (B ₃)	1.313 mg	9%
Pantothenic acid (B ₅)	0.4 mg	8%
Vitamin B ₆	0.09 mg	7%
Folate (B ₉)	152 µg	38%
Vitamin C	133 mg	160%
Vitamin E	0.75 mg	5%
Vitamin K	1640 µg	1562%
Minerals	Quantity	%DV†
Calcium	138 mg	14%
Iron	6.2 mg	48%
Magnesium	50 mg	14%
Manganese	0.16 mg	8%
Phosphorus	58 mg	8%
Potassium	554 mg	12%
Sodium	56 mg	4%
Zinc	1.07 mg	11%

[Link to USDA Database entry](#)

Units
µg = micrograms • mg = milligrams
IU = International units

†Percentages are roughly approximated using

[US recommendations](#) for adults.

Source: [USDA Nutrient Database](#)

Le persil, une infinité d'utilisations culinaires

Ajoutez de la couleur aux crudités et invitez à leur côté du persil bien vert ! Délicieux cru, le persil rehausse les mets les plus fins : avec de l'ail, de l'échalote ou de la ciboulette, la persillade accompagne les viandes comme les poissons. L'incontournable du bouquet garni : c'est du thym, du laurier... et du persil ! C'est lui qui apporte dans la poêlée forestière de la couleur et un parfum végétal au trio de pommes de terre, lardons et champignons. Les légumes cuits perdent une partie de leurs nutriments : le persil les compense partiellement. Il est magique dans le beurre qui enrobe les escargots de Bourgogne. Vos potages manquent de goût ? Plutôt que de trop les saler, ajoutez systématiquement 2 ou 3 tiges de persil en fin de cuisson. Le persil est l'ingrédient de base d'un grand nombre de recettes du Moyen-Orient, d'Afrique du nord et des pays méditerranéens.

Recettes

Le Taboulé, un régal moyen-oriental

Ingrédients

- 1 ½ tasse persil frais, haché finement
- 3 oignons verts (échalottes), hachés
- 3 tomates moyennes épépinées, coupées en dés
- 4 c. à soupe de jus de citron, ou plus au goût
- ¼ de tasse huile d'olive extra vierge
- 4 c. à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 tasse boulgour fin (ou de couscous)*
- Sel, poivre au goût

Préparation

- Faire tremper le boulgour pendant 25 min dans un bol d'eau très chaude couvert.
- Laver et essorer les feuilles de persil et de menthe, en jetant les tiges plus dures.



- Hacher finement les feuilles, et les oignons verts et ajouter dans le saladier. Mélanger.

- Battre l'huile, le jus de citron et le sel dans un petit bol, avec une fourchette, ou un petit fouet jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée.

- Verser sur la salade. Bien mélanger et laisser reposer 10 à 30 min.

- Couper les tomates en dés, les épépiner et ajouter à la salade. Mélanger et servir.

* Pour une recette sans gluten, on peut utiliser une quantité équivalente de quinoa cuit

La Gremolata, une délicieuse persillade italienne

Ingrédients



- 1 gros bouquet persil frais haché
- 1 zeste de citron haché finement
- 2 c. à soupe de câpres
- 4 olives noires dénoyautées hachées
- 2 onces d'huile d'olive vierge extra vierge
- ½ c. à thé d'ail réduit en purée ou haché finement

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Laisser reposer une heure avant de servir

Utilisation

La gremolata est une persillade italienne utilisée pour assaisonner traditionnellement l'osso buco, d'autres viandes blanches et les poissons. On s'en sert également pour parfumer les pâtes et même des soupes de légumes. La gremolata se rajoute en fin de cuisson, elle termine aussi la décoration de l'assiette. Certaines recettes y incorporent du romarin frais haché ou un filet d'anchois,

Légendes et popularité du persil

Selon une ancienne légende grecque, le persil aurait jailli du sang versé par le héros déchu Arkhémosus lorsqu'il a été mangé par des serpents. Les Grecs de l'Antiquité considéraient la plante comme sacrée et le persil n'était jamais placé sur leurs tables. Dans l'Antiquité classique, les Grecs l'utilisaient dans les couronnes de victoire qu'ils confectionnaient pour les compétitions athlétiques, et les Romains l'incluaient dans les bouquets de mariage pour éloigner les mauvais esprits. Dans l'Europe médiévale, on pensait que seules les femmes enceintes et les sorcières pouvaient le cultiver avec succès. À une certaine époque, elle était considérée comme un symbole de la mort et était utilisée comme herbe funéraire. À l'inverse, sur une assiette de Seder à la Pâque juive, elle est utilisée comme symbole printanier du perpétuel renouvellement de la vie.

