



[< retour](#)

Fruits et légumes

Cerfeuil



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Origine : Russie

Famille : Ombellifères

Plante aromatique annuelle probablement originaire de Russie. Le nom «cerfeuil» vient du grec kairephullon de khairein, «réjouir», et phullon, «feuille», qui signifie «la feuille qui réjouit».

Le cerfeuil ressemble un peu au persil frisé, un proche parent. Il est cependant plus fragile et d'un vert moins soutenu. Il occupe une place de choix dans la cuisine française.

Les feuilles du cerfeuil sont finement incisées. De petites fleurs blanches en ombelles donnent naissance à de minces graines foncées de forme allongée qui ne sont plus utilisées. C'est avant la floraison que la plante, qui atteint de 20 à 70 cm, est la plus savoureuse. Le cerfeuil a une saveur subtile légèrement anisée; il constitue un aromate particulièrement raffiné.

Il est préférable de l'utiliser le plus frais possible, de le couper au dernier moment (de préférence à l'aide de ciseaux), et de ne l'ajouter qu'en fin de cuisson. On devrait également éviter de le mélanger avec trop d'huile.

COMMENT CHOISIR ?

À l'achat du cerfeuil frais, choisir un produit ferme exempt de taches foncées. Écarter des feuilles jaunies, brunies ou amollies, car elles manquent de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Le cerfeuil s'utilise comme le persil, qu'il remplace agréablement. Avec le persil, l'estragon et la ciboulette, le cerfeuil compose le mélange que l'on nomme « fines herbes », traditionnel en cuisine française. Il aromatise notamment potages, vinaigrettes, sauces (béarnaise, gribiche), salades, légumes, crudités, omelettes, ragoûts, plats froids et poissons. Le cerfeuil perd rapidement son goût lorsqu'il est séché ou bouilli, car son huile essentielle est très volatile.

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter-lui toute ébullition, il en perdrait ses arômes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le cerfeuil frais est fragile. Placer les tiges dans un bol d'eau ou envelopper le cerfeuil dans une feuille de papier légèrement humide, puis le réfrigérer. Il est préférable de congeler le cerfeuil plutôt que de le déshydrater; il conserve ainsi plus de saveur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit le cerfeuil apéritif, stomachique, dépuratif et diurétique.

En tisane, mettre 1 c. à soupe de feuilles séchées par 250 ml d'eau et laisser infuser 10 min.

calories

48

protéines

3,30

glucide

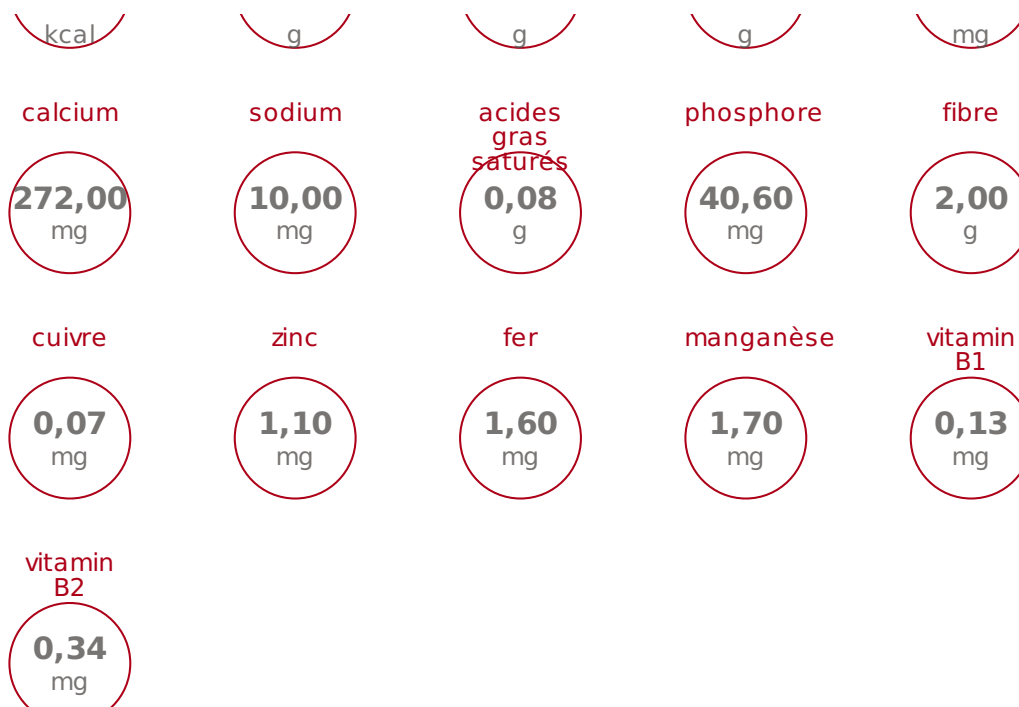
6,47

lipide

0,57

magnesium

34,00



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

L'usage du cerfeuil en France date du Moyen Âge, au retour des croisades. On le nommait d'ailleurs «persil de riches» en Europe au Moyen Âge.

Fraîcheur d'herbes et de haddock, pickles de pêches [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Velouté de céleri au cerfeuil [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Selle d'agneau aux herbes, mini légumes et purée de châtaignes, sauce romarin [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Suprême de volaille contisé aux herbes, carottes glacées [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Risoni aux coques et beurre d'herbes [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Poêlée de girolles fraîches à l'échalote et fines tranches de jambon fumé [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Cabillaud en kadaïf d'herbes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Pommes pont-neuf et sauce béarnaise [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Barquettes de pommes de terre et maquereaux à la vapeur [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Tartare de veau aux herbes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15076>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15076>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-dherbes-et-de-haddock-pickles-de-peches>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-celeri-au-cerfeuil>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/selle-dagneau-aux-herbes-mini-legumes-et-puree-de-chataignes-sauce-romarin>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/supreme-de-volaille-contise-aux-herbes-carottes-glacees>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/risoni-aux-coques-et-beurre-dherbes>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-girolles-fraiches-lechalote-et-fines-tranches-de->

jambon-fume

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cabillaud-en-kadaif-dherbes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-pont-neuf-et-sauce-bearnaise>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/barquettes-de-pommes-de-terre-et-maquereaux-la-vapeur>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-veau-aux-herbes>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/cerfeuil?page=1>