



< retour

Fruits et légumes

Persil racine



Aimez-vous cet ingrédient ?

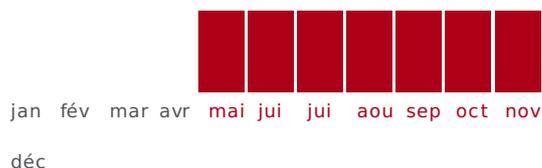
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Poids moyen : 30g

Plante aromatique originaire d'Europe méridionale. Le persil est une plante bisannuelle. Il en existe 3 espèces principales.

L'ajouter à la dernière minute aux aliments cuits, il conserve plus de fermeté, de couleur, de saveur et de valeur nutritive.

VARIÉTÉS

Le persil bulbeux (dit de Hambourg) est surtout cultivé pour ses racines blanches qui ressemblent au salsifis et mesurent habituellement 15 cm de long et 5 cm de large.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir du persil ferme d'un beau vert. Écarter des feuilles jaunies, brunies ou amollies, car elles manquent de fraîcheur.

QUE FAIRE AVEC ?

Le persil a un emploi presque illimité. Il s'utilise frais, séché, congelé ou mariné. Frais, il a plus de valeur nutritive et de saveur. Les tiges comme les feuilles sont comestibles. Le persil est un des éléments indispensables du bouquet garni, avec le thym et le laurier. Parmi les usages du persil auxquels on pense moins souvent figure son incorporation aux sandwiches, aux omelettes et aux salades. Au Liban, le persil est l'ingrédient principal du taboulé, un plat froid dans lequel il côtoie blé concassé, huile d'olive, oignon, ail, jus de citron et menthe. Les racines de persil se préparent comme le navet ou la carotte; on les utilise surtout dans les soupes et les ragoûts. Le persil dit de Hambourg entre dans la composition des soupes et sauces et peut aussi être cuisiné et consommé comme l'asperge ou le céleri-rave.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le persil se conserve au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Le laver d'abord s'il est terreux, sablonneux ou très humide. S'il est défraîchi, l'asperger légèrement d'eau avant de le placer au réfrigérateur ou, si on vient de le laver, ne pas l'égoutter complètement. Le persil se congèle facilement car il n'a pas besoin d'être blanchi. Il perd cependant sa fermeté. Par la suite, l'utiliser préférentiellement sans le décongeler. Le persil déshydraté se conserve dans un récipient hermétique placé dans un endroit sombre, frais et sec

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit le persil antiscorbutique, stimulant, diurétique, dépuratif, stomachique, apéritif et vermifuge. Il rafraîchit l'haleine.

calories

46
kcal

protéines

3,00
g

glucide

4,57
g

lipide

0,84
g

magnesium

32,10
mg

calcium

190,00

sodium

90,70

acides
gras
saturés

0,13

phosphore

51,80

sucré

2,30



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Au fil des siècles, on a attribué au persil des pouvoirs maléfiques ou de grandes propriétés médicinales. En Grèce, par exemple, cette plante symbolisait la joie et la fête. Ce n'est qu'au Moyen Âge que le persil fut employé comme aromate, et ce, grâce à Charlemagne qui ordonna sa culture sur ses domaines.

Velouté de persil racine et pétales de persil [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15844>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15844>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-persil-racine-et-petales-de-persil>