



« Avoir du persil dans les pieds ! »

Le persil

Petroselinum crispum

Famille Apiacées

« Un trésor en vitamine C »

Origine :

Les Grecs se couronnaient de persil qui étaient pour eux un symbole de force et de pouvoir. Les Romains qui partageaient les mêmes idées ont été les premiers à en faire un usage culinaire dans les sauces ou pour parfumer les viandes.

Originaires du Bassin Méditerranéen (la Sardaigne, en particulier), le persil est cultivé toute l'année, principalement aux **Pays-Bas, en Italie, en France** et en **Israël**.

Apports nutritionnels :

- **Vitamine B9** (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes).
- **Potassium** (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine).
- **Vitamine C** (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer).
- **Calcium** (santé des os et des dents, contraction musculaire, coagulation sanguine, énergie). Celui-ci est très bien assimilé par l'organisme.
- **Fer** (fonction cognitive, globules rouges, système immunitaire, énergie, réduction de la fatigue).
- **Provitamine A** ou bêta-carotène (métabolisme du fer, santé de la peau et des muqueuses, vision, système immunitaire et croissance).
- **Fibres** (régulation du transit intestinal, satiété).
- Huile essentielle **Apiol** (système nerveux et digestif)
- **Anti-oxydants** (flavonoïde et lutéine)

⇒ **L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.**

Capital santé :

- Améliore les problèmes des **voies urinaires** et des **appareils génitaux**
- Réduit la douleur et régularisation des **règles**
- Lutte contre la **stérilité** féminine
- **Dépuratif** sanguin, vasodilatateur
- Stimulant musculaire et nerveux
- Désintoxiquant et diurétique
- **Conseillé en cas de coliques néphrétiques**
- En externe, sur les piqûres d'insecte, hémorroïdes, ulcères variqueux ou tâches cutanées.

Précautions d'emploi :

- **Traitement anticoagulant** : Riche en vitamine K, le persil est à consommer avec parcimonie par les personnes qui sont sous traitement anticoagulant.
- **Grossesse, allaitement** : Il doit aussi être mangé de manière occasionnelle et uniquement sous forme d'assaisonnement pendant la grossesse (propriétés abortives) et l'allaitement (effet sur la lactation).
- **Enfants en bas-âge** : A partir de 2 ans, les enfants peuvent le consommer cru, en petites quantités et bien haché dans une purée ou dans la soupe.
⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

Trucs et astuces :

- **Vous avez mangé de l'ail ?** Le persil est ce qu'il vous faut ! Certains de ses antioxydants capturent les composés soufrés de l'ail formés dans la bouche, ce qui en atténue la mauvaise haleine.
- La **gremolata** est composée à parts égales d'ail, de persil, de zeste de citron et de zeste d'orange hachés. Elle assaisonne souvent l'osso-buco
- **Cru**. Il aromatise et donne de la couleur à toutes vos **crudités** ! Il se marie à merveille avec l'ail, l'échalote, la ciboulette.
- **Cuit**. Il est l'un des ingrédients du bouquet garni avec le thym et le laurier. Il adore les champignons et les légumes cuits, et tous les potages
- 2 ou 3 tiges de persil en fin de cuisson, permet de **moins saler** les plats.

Associations :

- La **persillade** (ail, échalote, ciboulette) accompagne viandes et poissons.
- En **bouquet garni** : c'est du thym, du laurier... et du persil !
- Dans la **poêlée forestière** (pommes de terre, lardons et champignons).
- Dans le **beurre** qui enrobe les escargots de Bourgogne.



Recettes :

Velouté au persil

Dans une marmite, faites revenir le bouquet de persil dans l'huile d'olive à feu moyen à vif. Ajoutez le bouillon maison ou cube et laissez bouillir 20 minutes.

Après la cuisson, ajoutez 2 portions de fromage frais ou crème végétale, les 2 gousses d'ail et mixez. Poivrez et servez.

Soulager des douleurs dentaires

Ecrasez le persil au mortier ou à l'extracteur de jus pour en faire un jus.

Imbibez un coton de ce suc de persil sur la gencive douloureuse.

Atténuer un hématome ou bleu

Mélangez du persil avec du beurre.

Appliquer en cataplasme sur l'hématome. Il s'atténuera lentement

Soulager des règles douloureuses

Préparez une infusion de persil :

Jetez 20 à 25 g de feuilles fraîches dans ½ litre d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 minutes.

Buvez la tisane tout au long de la journée au moment des douleurs.

Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

Sonia HUTTEAU, Naturopathe

Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels

Avril 2021

