

PERSIL RACINE



Le persil racine est un légume rare et oublié qui ressemble fortement au panais. Deux produits en un : ses feuilles s'utilisent comme le [persil](#) commun auxquelles elles ressemblent mais son goût est moins prononcé et les racines se cuisinent comme le panais. Il fait partie de la même famille que sa cousine la [carotte](#), les Apiacées (ombellifères). Il est cultivé pour sa racine. Sa chair est blanche, ferme et son goût rappelle le [céleri rave](#), la carotte et le panais.

Valeurs nutritives

On l'utilise comme plante médicinale. Laxatif, carminatif, anticonvulsif, diurétique, expectorant, tonique. Le persil exerce une action bienfaisante sur la circulation sanguine et aide à éliminer les toxines de l'organisme. Les feuilles sont riches en vitamines [A](#) et [C](#).

Conservation

Réfrigérateur: En ce qui concerne la racine, elle peut se [conserver](#) plusieurs mois à 0 ou 1°C tandis que les feuilles peuvent être placée dans le tiroir à légumes, une fois enfermée dans un sachet en plastique perforé.

Congélateur : La racine se congèle très bien, il est cependant préférable de le blanchir cinq minutes, s'il est entier, et trois minutes, s'il est coupé, avant de le congeler. Laver les feuilles et les congeler entières dans un sac ziploc. Lorsque vous en avez besoin, coupez-en la quantité nécessaire et remettez le reste au congélateur. Les feuilles de persil se coupent mieux congelées que dégelées.

Consommation

Cette racine, au goût de... persil devient sucrée à la cuisson. Tout se consomme dans ce persil : racine, feuilles; il est apprécié cru ou cuit, dans soupes, sautés, beignets.

En crudités, en [purée](#), poêlé, à la [vapeur](#), en soupe, en chips, en [beignets](#). Le persil racine accompagne souvent [ragoûts](#), [pot-au-feu](#), viande rouge. Il garnit également les omelettes. On peut aussi en faire de délicieux [desserts](#) crémeux.

Recette

Waterzooi de poulet à la Gantoise

Ingrédients:

1 gros poulet	1 gros oignon
30 g de beurre	1 botte de persil avec racines
1 grosse carotte (env. 250g)	1,5 litres de bouillon de poule
2 à 3 branches de céleri blanc	2 jaunes d'œuf

Beurrer copieusement le fond d'une casserole (de préférence en fonte). Nettoyer les légumes et les découper en julienne. Bien racler les racines de persil mais ne pas les découper. Réserver une partie des feuilles de persil ciselée pour la garniture. Découper le poulet en 8 morceaux. Mettre les légumes dans la casserole et déposer les morceaux de poulet sur ce lit. Poivrer et saler. Ajouter le bouillon et amener à ébullition. Laisser cuire pendant environ trois quarts d'heure. Retirer les racines de persil et les réduire en purée. Les rajouter à la soupe. Réchauffer une grande soupière et y battre les jaunes d'œuf. Sans cesser de battre, ajouter le bouillon puis ajouter les morceaux de légume et de poule. Garnir avec le restant du persil finement ciselé.

Variantes:

On peut ajouter de la crème aux jaunes d'œufs. Quand on ne peut pas obtenir de racines de persil, on met un peu de cerfeuil avec le persil de garniture.

Parsley root

Parsley root is a rare vegetable and a forgotten vegetable who strongly looks like the parsnip. Two products in one: its leaves are used like parsley but its taste is less pronounced than parsley and roots are cooked like parsnips. It belongs to the same family as his cousin carrot, Apiaceae (Umbelliferae). It is grown for its root. Its flesh is white, firm and tastes like celery root, carrots and parsnips.

Nutritional

It is used as a medicinal plant. Laxative, carminative, anticonvulsant, diuretic, expectorant, tonic. Parsley has a beneficial effect on blood circulation and helps eliminate toxins from the body. The leaves are rich in vitamins A and C.

Preservation

Refrigerator: Regarding the root, it can be stored for several months at 0 ° C or 1 ° C while the leaves can be placed in the crisper drawer, once enclosed in a perforated plastic bag.

Freezer: The root freezes well, it is preferable to whiten five minutes if they are whole, and three minutes if cut before freezing. Wash the leaves and freeze them whole in a ziploc bag. When you need it, cut in the required amount and put the rest in the freezer. Parsley leaves get cut better frozen than thawed.

Consumption

This root, the taste of ... parsley becomes sweet when cooked. Consumes everything in this parsley root, leaves, and it is appreciated raw or cooked in soups, stir-fries, donuts.

In vegetables, mashed, fried, steamed, in soups, crisps, donuts. Parsley root often accompanied stews, pot-au-feu, red meat. It also furnishes omelettes. You can also make delicious creamy desserts.

Recipe

Waterzooi Chicken Ghent

Ingredients:

1 large chicken

30 g butter

1 large carrot (approx. 250g)

2-3 stalks celery white

1 large onion

1 bunch of parsley with roots

1.5 liters of chicken stock

2 egg yolks

Butter generously the bottom of a pan (preferably cast iron). Clean the vegetables and cut into julienne. Scrape the parsley roots but do not cut. Reserve a portion of chopped parsley for garnish. Cut the chicken into 8 pieces. Put the vegetables in the pan and place the chicken on this bed. Salt and pepper. Add broth and bring to a boil. Cook for about three quarters of an hour. Remove the parsley root and puree. Add them to the soup. Heat a large bowl and beat in the egg yolks. While continuing to beat, add the broth and add the chopped vegetables and chicken. Garnish with remaining parsley finely chopped.

Variants:

You can add cream to egg yolk. When you can not get root parsley, you put a little chervil garnish with parsley.