

PERSIL



Connu depuis longtemps. Le persil, que l'on consomme depuis au moins 5 000 ans, viendrait du bassin méditerranéen et des régions avoisinantes. Il a traversé l'Atlantique avec les premiers colons et est vite devenu omniprésent en Amérique du Nord.

Persil plat ou frisé? Le persil frisé est souvent utilisé comme élément décoratif dans les plats dont on veut soigner la présentation. Son goût est marqué, mais sa chair est sèche. Le persil plat est plus savoureux, plus agréable sous la dent et plus riche en huiles essentielles.

Quelques variétés de persil ont été sélectionnées pour produire une grosse racine, appréciée également pour ses valeurs gustatives, mais elles sont peu consommées en dehors de certains pays d'Europe.

Valeurs nutritives

Le persil est remarquablement riche en sels minéraux, en vitamine C et en carotènes anti oxydants, ce qui explique que, dans le passé il fut avant tout une plante médicinale. Mais cette richesse est vraiment intéressante quand il est consommé en grosse quantité. On a tout intérêt à l'employer le plus souvent possible dans les salades, à le cuisiner dans une purée ou un potage!

Conservation

Comme le persil perd beaucoup de sa saveur au séchage, il est préférable de le consommer frais ou congelé. On le garde dans la partie inférieure du réfrigérateur, dans un sac troué ou, si on veut le conserver plus longtemps, dans un contenant couvert partiellement rempli d'eau (changer l'eau tous les jours).

Consommation

Le persil frais est à la fois un assaisonnement et une garniture. Comme condiment, il s'emploie entier (pour une marinade) ou le plus souvent haché. Finement haché, il sert à assaisonner les mayonnaises, les yogourts et les fromages blancs, les beurres aux herbes, les pommes de terre et les sauces à salade.

Recette Taboulé

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de boulghour fin (blé concassé)
- 3 oignons verts, hachés
- 250 ml (1 tasse) de persil frais, ciselé
- 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates épépinées et coupées en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, ciselée
- Sel et poivre

1. Dans un bol, placer le boulghour et couvrir d'eau chaude. Laisser tremper pendant 30 minutes. Égoutter dans une passoire. Réserver. 2. Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients, puis ajouter le boulghour. Mélanger. Saler et poivrer. 3. Laisser reposer 2 heures avant de servir, si possible.

Source : <http://www.ricardocuisine.com/recettes/2011-taboule-salade-de-persil->

PARSLEY

It has been known for a long time. Consumed for at least 5000 years, parsley comes from the Mediterranean and surrounding regions. It crossed the Atlantic with the first settlers and soon became ubiquitous in North America.

Flat-leaf or curly-leaf parsley? Curly-leaf parsley is often used as a decorative element for a nicer presentation of dishes. Its taste is strong, but its flesh dry. Flat-leaf parsley is tastier, more pleasant on the palate and richer in essential oils.

Some varieties of parsley were selected to produce a large root, also appreciated for its taste, but they are not widely consumed outside of some European countries.

Nutritional value

Parsley is remarkably rich in minerals, vitamin C and antioxidant carotene, which explains that in the past it was primarily a medicinal plant. But this nutritional wealth is really interesting when it is consumed in large quantities. It is advantageous to use as often as possible in salads, to cook in a puree or soup!

Preservation

Since parsley loses much of its flavor if dried, it is best to eat fresh or frozen. It is kept in the lower part of the refrigerator in a perforated bag or, if you want to keep it longer, in a covered container partially filled with water (change the water daily).

Consumption

Fresh parsley is both a garnish and a seasoning. As a condiment, the whole plant is used for marinades or, more often, it is chopped. Finely chopped, it is used to flavour mayonnaise, yogurt and soft white cheese, herb butters, potatoes and salad dressings.

Recipe Tabbouleh Ingredients:

- 250 ml (1 cup) fine bulgur (cracked wheat)
- 3 green onions, chopped
- 250 ml (1 cup) fresh parsley, chopped
- 375 ml (1 1/2 cups) tomatoes, seeded and diced
- 45 ml (3 tbsp.) lemon juice
- 60 ml (1/4 cup) olive oil
- 30 ml (2 tbsp.) fresh mint, chopped
- Salt and pepper

1. In a bowl, place the bulgur and cover it with hot water. Soak for 30 minutes. Drain in a colander. Leave aside. 2. Mix the remaining ingredients in a salad bowl, then add the bulgur. Mix. Salt and pepper. 3. Let stand 2 hours before serving, if possible.

Source : <http://www.ricardocuisine.com/recettes/2011-taboule-salade-de-persil->