

LE PERSIL, UN BOUQUET DE PRINTEMPS

Loin du rôle décoratif dans lequel on l'a souvent confinée dans nos assiettes, la plante potagère nous revigore par des jus et coulis goûteux. Idées simples pour réinventer en cuisine cette championne du taux de vitamine C, source privilégiée de fer et de calcium.

PAR ISABELLE BLANDIAUX – PHOTOS DES RECETTES MIREILLE ROOBAERT

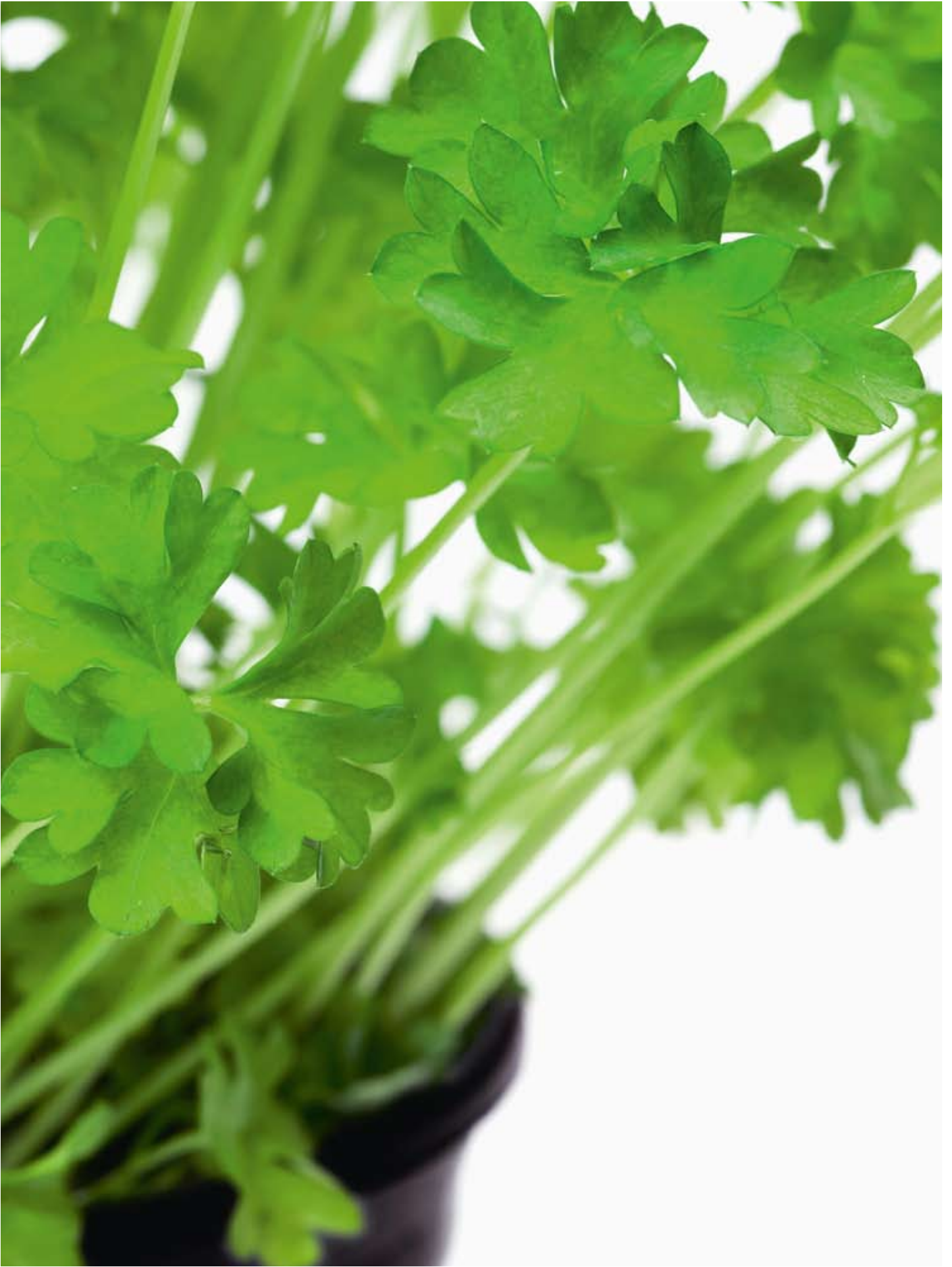
en moyenne, le persil contient 170 mg de vitamine C par 100 g, soit loin devant le kiwi (80 mg), l'orange (53 mg), le citron (50-60 mg) et la framboise (25 mg). Ajoutez à cela une teneur intéressante en vitamines B2, B3, B9 (acide folique), E, en minéraux (principalement le potassium, le calcium et le fer), et vous comprendrez que la plante potagère vaut mieux que trois brins pour décorer un plat. D'autant que la liste de ses vertus ne s'arrête pas là : « Très réchauffant, le légume active la circulation du sang et de l'énergie (les femmes enceintes doivent éviter d'en consommer de grandes quantités car il peut être abortif) », explique Martine Fallon. « Selon les Chinois, il facilite la digestion, est antioxydant et très diurétique (tisane de queues séchées). Il est idéal en cas d'indigestion, de lendemain de la veille (en jus), d'œdème, de goutte, de calculs rénaux, d'arthrite, d'hypertension et de diabète. » En médecine chinoise, le persil appartient à la famille des aliments de saveur acide - mais aussi piquante (cru) et douce (cuit)

- qui soutient l'énergie du foie et de la vésicule biliaire, fragilisée au printemps. Ces deux organes en équilibre favorisent l'esprit d'entreprise, d'innovation, la curiosité. Leur déséquilibre peut par contre amplifier des émotions comme la colère et l'entêtement.

Pour varier les plaisirs, Martine Fallon suggère de « hacher le persil dans un taboulé vert, d'en faire un coulis ou un pesto ciselé dans de l'huile d'olive avec un peu d'ail râpé, qui se conserve plusieurs jours au frigo ». « Avec son goût très parfumé, la racine de persil (elle ressemble au panais, en plus fin) qu'on trouve en magasin bio va aussi séduire les gastronomes. Elle offre une infinité de possibilités : carpaccio, tartare, mayonnaise, purée, chips avec l'aide d'un déshydrateur... » Réaliser du jus de persil (ou tout autre légume ou fruit) cru nécessite l'utilisation d'un extracteur professionnel (« Solostar »). « Un investissement important pour la santé de la famille. Si on se passe de chips et de jus industriels, l'appareil est remboursé en un an de consommation. »



Martine Fallon est consultante en alimentation énergétique et organise des cures détox. Elle vise à éveiller les consciences sur les enjeux de la nutrition. Sa cuisine est à la fois bio, antioxydante, inventive, adaptée à la vie active et gourmande. Chez Luc Pire, elle a publié *Love Cuisine, Ma Cuisine énergie et Bombe énergétique*. www.cuisine-energie.be



JUS FLUO AU PERSIL CRU

Pour 4 personnes 1 fenouil
Préparation : 1 petit pouce de
5 minutes gingembre frais
Ingédients 10 tiges de persil
2 pommes vertes 1 citron vert



Préparation

Passer à l'extracteur les pommes nettoyées, les feuilles dures du bulbe de fenouil (on se garde le cœur pour une autre préparation comme un velouté au fenouil), le gingembre et le persil. Rajouter le jus du citron. Coup de fouet garanti !

SALADE DE QUINOA AUX PARFUMS DE PERSIL

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients

2 racines de persil plat (en magasin bio)

1 verre de persil plat

2 petits navets de printemps

1/2 verre de quinoa

Huile d'olive

1 c. à s. d'huile d'olive parfumée
au citron ou à la mandarine

1 c. à c. de zeste de citron vert

Le jus d'1 citron vert

Le jus d'1/2 citron jaune

Sel

Poivre du moulin

Quelques graines germées de son choix

1 échalote

1 gousse d'ail

3 amandes blanches

2 c. à s. d'eau de source

1/4 de cube de bouillon végétal



Préparation

Passer à la vapeur al dente les racines de persil plat et les navets pelés et coupés en brunoise (petits cubes de 1 cm de côté), refroidir aussitôt et réserver. Cuire le quinoa à grande eau jusqu'à ce que le petit germe sorte. Refroidir et réserver. Préparer une vinaigrette avec 1 c. à s. d'huile d'olive, de l'huile d'olive parfumée au citron ou à la mandarine, le zeste de citron vert,

le jus de citron vert, du sel et du poivre du moulin. Mélanger le tout et rajouter les graines germées.

Coulis de persil

Passer à la vapeur l'échalote et la gousse d'ail jusqu'à tendreté. Blender avec 4 c. à s. d'huile d'olive, les amandes blanches, le jus de 1/2 citron jaune, l'eau de source, du sel et du poivre du moulin, le morceau de cube de bouillon végétal et le

persil plat, soit cru si vous disposez d'un blender de compétition, soit ébouillanté et posé immédiatement sur glaçons avant de blender pour empêcher toute oxydation. Dans ce cas-là, passer au chinois avant de servir pour retirer les éventuels filaments.