



# Le Persil

Je suis riche en sels minéraux et vitamines (pro vitamine A, vitamines C et K).

Nos besoins en vitamine C sont de 80 à 100 mg par jour. 100 gr de persil en contiennent 130 mg.  
A titre de comparaison, 100 gr d'orange ou citron, 50 mg.

Ne m'oubliez pas dans vos **salades, omelettes, fromages, pesto, beurre pour grillade et avec vos pommes de terre, champignons...**

Dans les préparations cuites, ajoutez-moi au dernier moment si possible, pour conserver toutes mes valeurs nutritives.

## Quelques recettes

- **PISTOU PERSIL CÂPRES**

Faites tremper 1 cuillère à soupe de pain de campagne rassis avec ¼ de verre de vinaigre de vin rouge.

Bien égoutter et presser.

Ajoutez - le persil et 1 œuf coupé en petits morceaux

- 1 cuillère à soupe de câpres égouttées et coupées

- sel et poivre

Mélangez puis ajoutez 2 verres d'huile d'olive extra vierge.

- **VINAIGRETTE AUX FINES HERBES FRAÎCHES**

Mettez dans un bocal : - 1/2 tasse de persil haché finement

- 1/2 tasse d'oignons hachés

- 1 tasse d'échalotes hachées

- 1 cuillère à soupe de basilic coupé finement

- 1 verre d'huile d'olive

- 2 cuillères à soupe de jus de citron

- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

- 1 gousse d'ail écrasée

- 1 cuillère à café de moutarde

- 1 cuillère à soupe de miel

Agitez pour lier les ingrédients.

A conserver au frigo.

- **TIAN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE**

Coupez en lamelles fines - 4 pommes de terre

- 3 courgettes partiellement épluchées

- 1 bulbe de fenouil

- 5 petits oignons blancs

Disposez-les verticalement en alternance dans un plat huilé.

Salez et poivrez.

Parsemez de 5 branches de persil plat ciselé et d'une branche d'estragon et répartissez 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide et d'1 cuillère à soupe de parmesan.

Cuisez 35 minutes à 180 degrés , on peut prolonger la cuisson à 1 heure en réduisant à 150 pour un résultat plus fondant.

*Bon appétit !*

