



Racine de persil oubliée



Tout le monde connaît le persil, aromate connu en cuisine pour relever ou garnir un plat. Certains pays du Levant le considèrent même comme un légume et on le retrouve comme ingrédient principal dans différents taboules.

Différentes variétés de persil existent. Les plus connues sont celles qui donnent le persil à feuilles frisées ou crépues ainsi que le persil à feuilles plates ou persil italien qui a un goût plus prononcé. Ses feuilles sont riches en vitamines A et C (à noter : 170 mg de vitamine C/100 g soit deux fois plus que le kiwi et trois fois plus que le citron). Il existe également une variété de persil sélectionnée pour sa racine comestible. Il s'agit du persil à grosse racine, aussi appelé persil tubéreux mais plus fréquemment persil-rave. Sa racine charnue a la taille de celle de la carotte ou du panais. D'ailleurs, lorsqu'on le voit, on a de grandes chances de le confondre avec un panais car mis à part sa taille, sa chair est tout aussi blanche ! On les distingue d'après le collet. Si la base des feuilles est « sortante », il s'agit de persil, si elle est « rentrante », il s'agit de panais.

La racine de persil fait partie des légumes dits « oubliés ». Mais on le trouve de plus en plus, surtout à partir du mois d'octobre et ce, jusqu'en janvier. Ce légume a un succès indéniable dans les pays de l'Europe de l'Est, surtout en Pologne et Roumanie, où il est apprécié pour son goût très particulier qui fait penser, vous l'aurez probablement deviné grâce à ses différents surnoms, à un mélange de

persil, de panais et de céleri-rave.

Traditionnellement, ce légume est utilisé en purée, en soupe et dans diverses préparations en sauce comme le salsifis et il accompagne à merveille le poulet ou l'agneau. Il se marie aussi très bien à d'autres légumes de saison (carottes, haricots plats, courgettes) cuits vapeur ou encore dans un pot au feu qu'on fera mijoter à feu doux les journées grises et froides.

Mais, sa saveur étant plus subtile que celle du panais, on peut aussi consommer cette racine crue, râpée en salade, à laquelle elle donnera une petite note légèrement piquante. Et pour un grignotage santé, on le découpera en fines tranches (en rondelles ou en longueur), on l'assaisonnera à sa guise (sel, herbes, etc.) et on le déshydratera pendant 12h à 42°C, pour créer de délicieux chips. Pour 100g de persil racine, la valeur énergétique est de 41 Kcal. Cette quantité donne en moyenne 0.93g de protéines, 0.24g de lipides et 9.58g de glucides. Le persil-racine fait donc clairement partie de la famille des glucides.

En phytothérapie, tandis que les feuilles de persil sont utilisées pour leurs effets stimulants et emménagogues, la racine de persil est plutôt diurétique. ●

Maddy Lecomte

recette

Salade de kamut au goût automnal



Une rapide et rafraîchissante salade à manger au cœur de l'hiver.

Ingrédients pour 2 personnes

100 g de blé Kamut cuit et refroidi (ou de Kasha pour les intolérants au gluten) ● 2 persil-racines (de taille moyenne) râpés ● 2 carottes râpées ● ½ chou rave râpé ● 20 g de noisettes concassées ● 1 oignon rouge émincé ● 2 cm de gingembre râpé ● 1 gousse d'ail pressée ● 3 cuillères à soupe d'un mélange d'huile d'olive + colza + sésame (ou Quatuor : mélange que l'on trouve tout fait en boutique bio) ● 1 cuillère à soupe de Tamari ● ½ botte de persil plat ciselé ● ½ botte de coriandre ciselée ● Un peu de graines germées pour une touche plus nutritive et décorative ● Facultatif pour un goût plus acidulé : le jus d'une 1/2 orange.

Mélanger tous les ingrédients !

Variante : pour une version plus saine et sans gluten, on peut remplacer le sarrasin grillé (Kasha) par du sarrasin naturel.

Mousseline de racine de persil

Pour accompagner du poulet, de l'agneau, des légumes d'autonome cuits vapeur

Ingrédients pour 2 personnes

8 racines de persil (de taille moyenne) ● 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ● 4 cuillères à soupe d'eau de source ● Un peu de noix de muscade, du sel et du poivre ● Facultatif : une gousse d'ail pressée.

1. Eplucher et couper les racines de persil. 2. Les cuire 15-20 minutes à la vapeur. 3. Lorsque les racines sont cuites, les mixer au blender ou avec un mix-soupe avec le reste des ingrédients. Se déguste chaud.

Maddy Lecomte est naturopathe (diplômée Cenatho), formée en micronutrition par le Dr Curtay (formation CFNA), formée au Living Food Lifestyle® (formation Ann Wigmore Natural Health Institute Puerto Rico), Partenaire et Coach certifiée SwissJump®/Bellicon®.



Son objectif : Aider les personnes à retrouver ou conserver leur santé à travers diverses clés pratiques et accessibles à tous, tout en préservant la notion de plaisir. À cet effet, elle propose des consultations individuelles ou des Ateliers Cuisine Saine sur Watermael-Boitsfort. Le prochain Atelier Cuisine Saine aura lieu le dimanche 22 novembre 2015 de 10h à 13h30 et portera sur les sucres. **Pour plus d'informations et/ou inscription aux ateliers :** maddy.lecomte@gmail.com