

Un beau & bon bouquet de persil !



Le persil possède au moins trois nutriments essentiels :

- Riche en fer
- Riche en Vitamine K (connue pour son rôle dans la coagulation du sang, et dans la bonne santé des os)
- Riche en vitamine C

Pour bénéficier des bienfaits nutritifs du persil, il faut consommer l'équivalent d'une demie tasse par personne. De quoi bien agrémenter un bon plat !

Cuisiner le persil !

Dans quelles préparations utiliser le persil frais ?

Après l'avoir lavé, puis haché ou coupé grossièrement, il est possible de mettre du persil dans les salades, dans un taboulé, sur des œufs, dans des poêlées de légumes, avec du riz, ... dans beaucoup de préparations finalement !

Des petites idées de recettes :

Le beurre persillé :

Ingrédients:

- 250g de beurre doux très mou
- 8 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- Poivre et Sel
- Film alimentaire



Hacher le persil et l'ail, mettre le tout dans un saladier, ajouter sel et poivre, mélanger. Ajouter le beurre, et mélanger le tout soit au fouet soit au mixeur. Former un boudin à emballer dans du film alimentaire. Consommer le beurre dans les 3 à 4 jours qui suivent ou bien le congeler directement. A déguster sur des tartines, pour des cuissons de légumes, etc. Bonne dégustation !

Les pommes de terre nouvelles parsemées de persil :

Voir la recette « Poêlée de pomme de terre nouvelles » envoyée avec la composition du Mardi 19 mai.