

ANOTHER HERB HERBERT FAVOURITE HERBS

FACT SHEET

Persil Italien

Petroselinum crispum var. Neapolitanum

Le *P. crispum* et ses variantes sont riches en vitamines A et C et contiennent de l'apigénine, un flavonoïde qui atténue les réactions allergiques et qui est un antioxydant efficace.

Bien que sans risque dans les quantités données pour les recettes, le *P. crispum* peut être toxique si on en consomme trop, particulièrement dans les huiles essentielles.

DESCRIPTION

Le persil italien, ou le persil à feuilles a un feuillage plat et vert foncé avec un goût plus prononcé que le persil frisé. Les plantes sont plus robustes, plus résistantes aux intempéries et plus grandes que les variantes frisées.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, les racines, les graines et l'huile

PROPRIÉTÉS

Riche en vitamine A, B, et C ainsi qu'en calcium et en fer.

UTILISATION DE L'HERBE

Culinaire

Les feuilles sont utilisées en garniture et pour apporter du goût aux sauces, au beurre, aux farces et aux mets savoureux. Les persils lisses ou à feuilles ont un goût plus prononcé que les cultivars à feuilles frisées. Mangé comme un légume dans certaines régions.

Médicinale

Permet d'atténuer « l'haleine aillée » provenant d'une alimentation riche avec beaucoup d'ail. Il n'est pas recommandé de donner l'huile aux femmes enceintes ou de trop en consommer. Il en va de même pour les patients qui ont des maladies rénales.

Économie

L'huile est utilisée dans le savon, les cosmétiques, les parfums, les shampoings, les crèmes et les lotions pour la peau.

Décoratif

Permet d'obtenir des bordures de plantes attrayantes pour décorer le sol du jardin.

CULTURE

Sol riche, bien drainé, au soleil ou en partie à l'ombre. Multiplication par graines semées au début du printemps jusqu'au début de l'été et en automne. Les graines de persil germent en 3 à 6 semaines. Les feuilles peuvent être abîmées par des taches foliaires ou des maladies virales.

RÉCOLTE

Les feuilles sont cueillies pendant de la période de pousse et utilisées fraîches, gelées ou sèches.



Height and Spread 38-60cm/15-24in



Any enquiries can be directed to:
HERB HERBERT P/L
PO Box 24 Monbulk
Victoria 3793 AUSTRALIA
E-mail: herb@herbherbert.com

