

Le Cerfeuil

Anthriscus cerefolium — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

Le **cerfeuil commun** (*Anthriscus cerefolium*) est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées, originaire de Russie et du Caucase, naturalisée dans toute l'Europe. Apprécié depuis l'Antiquité pour ses fines feuilles délicates, il fait partie des herbes traditionnelles indispensables de la cuisine française.

Nom scientifique :	Anthriscus cerefolium
Famille :	Apiaceae (Ombellifères)
Cycle de vie :	Plante annuelle
Hauteur :	30 à 50 cm



Anthriscus cerefolium (feuilles)

2. Description et Caractéristiques

Le cerfeuil possède des feuilles d'un vert tendre, très découpées, pennées et frisées, ressemblant à s'y méprendre à celles du persil plat mais en plus fin et léger. Il produit de petites ombelles de fleurs blanches au sommet de fines tiges. Sa saveur est subtile, fraîche, légèrement anisée, évoquant un doux mélange de persil et de réglisse.

Le saviez-vous ? Les Romains l'utilisaient largement pour purifier le sang et stimuler l'organisme après les rigueurs de l'hiver.

3. Culture et Entretien

Le cerfeuil est une plante facile à cultiver mais qui redoute les fortes chaleurs estivales :

- **Exposition** : Mi-ombre. Il craint le soleil direct brûlant qui fait jaunir et monter le feuillage en graines.
- **Sol** : Riche, frais, humifère et bien drainé.
- **Plantation** : Semis successifs en place de mars à septembre. Il apprécie les emplacements frais et ombragés du jardin ou en pot sur un balcon.
- **Arrosage** : Régulier pour maintenir le sol frais en permanence et éviter le dessèchement.
- **Récolte** : Environ 6 à 8 semaines après le semis, en coupant les feuilles au fur et à mesure des besoins pour stimuler de nouvelles pousses.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Stimule en douceur les sécrétions gastriques, facilite la digestion et aide à lutter contre les ballonnements.
Détox :	Reconnu pour ses propriétés diurétiques et dépuratives favorisant l'élimination des toxines.
Antioxydant :	Riche en vitamines C et A ainsi qu'en minéraux essentiels (fer, magnésium).
Apaisant :	En infusion, aide à soulager la rétention d'eau et apaise les inflammations légères.

5. Utilisation en Cuisine

Membre éminent des « fines herbes » françaises avec le persil, la ciboulette et l'estragon :

- **Potages et Veloutés** : Incontournable dans les soupes de printemps, les veloutés d'asperges ou de champignons.
- **Œufs et Omelettes** : Sublime les œufs brouillés, les omelettes et les préparations à base de fromages frais.
- **Poissons et Volailles** : S'ajoute au dernier moment sur les poissons pochés, les sauces blanches et les volailles délicates.

Conseil chef : Le cerfeuil est une herbe fragile qui perd rapidement son parfum à la cuisson ; ciselez-le toujours cru au moment de servir.