

Le Persil Frisé

Petroselinum crispum var. crispum — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

Le **persil frisé** (*Petroselinum crispum var. crispum*) est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées, originaire du bassin méditerranéen. Très populaire pour son esthétique décorative remarquable, il possède un feuillage frisé unique et résiste souvent un peu mieux au froid que son homologue le persil plat.

Nom scientifique : Petroselinum crispum var. crispum

Famille : Apiaceae (Ombellifères)

Cycle de vie : Plante bisannuelle

Hauteur : 20 à 40 cm



Petroselinum crispum var. crispum

2. Description et Caractéristiques

Le persil frisé se caractérise par des feuilles très crépues, frisées, d'un vert éclatant, formant des touffes denses et compactes. Sa saveur est légèrement plus douce et herbeuse que celle du persil plat, mais son principal atout réside dans son aspect visuel hautement décoratif qui sublime la présentation des plats.

Le saviez-vous ? Dans les restaurants, le persil frisé a longtemps été utilisé quasi exclusivement comme garniture d'assiette, bien qu'il regorge des mêmes qualités nutritionnelles que le persil plat.

3. Culture et Entretien

Le persil frisé se cultive très facilement au jardin ou en pot :

- **Exposition :** Soleil ou mi-ombre. Il apprécie la lumière sans soleil direct excessif en plein été.
- **Sol :** Riche, meuble, frais et bien drainé.
- **Plantation :** Semis de mars à septembre en place. La levée des graines demande de la patience (environ 3 semaines).
- **Arrosage :** Régulier pour maintenir le sol frais et éviter le dessèchement de la plante.
- **Récolte :** Couper les tiges au fur et à mesure des besoins en partant de l'extérieur de la touffe pour favoriser une repousse continue.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Antioxydant :	Exceptionnellement riche en vitamines C, A et K, luttant contre le stress oxydatif cellulaire.
Détox :	Agit comme un diurétique naturel favorisant l'élimination des toxines par les reins.
Digestion :	Aide à stimuler la digestion et procure une haleine fraîche grâce à sa forte teneur en chlorophylle.
Minéraux :	Apporte une excellente source de fer, de calcium et de minéraux essentiels à l'organisme.

5. Utilisation en Cuisine

Parfait pour allier esthétique et fraîcheur gustative :

- **Décoration et Garniture** : Incontournable pour couronner les plats de poisson, les viandes rôties et les buffets froids.
- **Salades et Crudités** : Ciselé finement dans les salades composées, les sauces au yaourt et les vinaigrettes.
- **Beurres Composés** : Intégré dans un beurre d'escargot ou un beurre aux herbes pour accompagner des pommes de terre ou des grillades.

Conseil chef : Utilisez le persil frisé cru et frais au moment du service pour conserver son croquant et toutes ses vitamines.