

Le Persil Plat

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

1. Botanique et Origine

Le **persil plat** (*Petroselinum crispum var. neapolitanum*), également connu sous le nom de persil de Naples ou persil simple, est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées, originaire du bassin méditerranéen. C'est l'une des herbes aromatiques les plus utilisées au monde, particulièrement appréciée pour son arôme beaucoup plus prononcé que celui du persil frisé.

Nom scientifique :	Petroselinum crispum var. neapolitanum
Famille :	Apiaceae (Ombellifères)
Cycle de vie :	Plante bisannuelle
Hauteur :	20 à 50 cm



Petroselinum crispum (bouquet)

2. Description et Caractéristiques

Le persil plat se distingue par des feuilles lisses, profondément découpées, d'un beau vert foncé vif. Ses tiges sont dressées et anguleuses. Contrairement au persil frisé principalement décoratif, le persil plat possède une teneur en huiles essentielles plus élevée, lui conférant un parfum riche, herbacé, frais et intense.

Le saviez-vous ? Dans la Grèce antique, le persil était consacré aux morts et aux enfers, et les Grecs n'en mettaient jamais sur leurs tables, une superstition qui fut balayée à l'époque romaine où il devint un symbole de fête et de vitalité.

3. Culture et Entretien

Le persil plat est relativement facile à cultiver au jardin ou en pot :

- **Exposition** : Soleil ou mi-ombre. Il apprécie la luminosité sans excès de chaleur brûlante.
- **Sol** : Riche, meuble, frais, humifère et bien drainé.
- **Plantation** : Semis de mars à septembre en place. Attention, la germination des graines de persil est traditionnellement réputée lente (jusqu'à 3-4 semaines).
- **Arrosage** : Régulier pour maintenir le sol frais en permanence, car le persil craint la sécheresse.
- **Récolte** : Au fur et à mesure des besoins en coupant les tiges extérieures à la base pour stimuler la repousse continue.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Antioxydant :	Exceptionnellement riche en vitamines C, A, K et en antioxydants protecteurs cellulaires.
Détox et Rénale :	Excellent diurétique naturel, il stimule l'élimination des toxines et favorise le bon fonctionnement rénal.
Digestion :	Aide à faciliter la digestion et à lutter efficacement contre la mauvaise haleine (grâce à sa chlorophylle).
Tonique :	Riche en fer et en minéraux, il aide à lutter contre la fatigue physique passagère.

5. Utilisation en Cuisine

Un classique absolu de la cuisine française et internationale :

- **Persillade** : Incontournable associé à l'ail finement haché pour agrémenter les escargots, les viandes, les poissons et les poêlées de champignons.
- **Salades et Crudités** : Ajoute une touche de fraîcheur incomparable lorsqu'il est généreusement ciselé dans les salades composées et les taboulés.
- **Bouquets Garnis** : Composant traditionnel du bouquet garni avec le thym et le laurier pour parfumer les fonds et les plats mijotés.

Conseil chef : Pour préserver toutes ses vitamines et son profil aromatique optimal, ajoutez toujours le persil plat cru au moment de servir.