

Dans la série aromatique, nous avons aussi planté

## LE PERSIL



Le **persil** (*Petroselinum crispum*), plat ou frisé, est une **plante aromatique** d'origine **Méditerranéenne** très répandue en Europe. Le persil n'aime pas les emplacements pas trop chauds. Il a besoin d'une terre riche, ombragée, et qui reste au frais, même l'été.

Vous pouvez facilement cultiver le persil en pot ou en jardinière, dans un endroit abrité. Ne le placez **pas** sur un rebord de fenêtre **en plein soleil**, il jaunirait très vite. Veillez à maintenir la **terre humide** et n'hésitez pas à apporter **un peu d'engrais**.

**Arrosez régulièrement** durant toute la période estivale.

**Attention** aux mouches de carotte, pucerons et limaces qui raffolent des jeunes pousses de persil.

### **Ses Bienfaits :**



En plus de protéger les cellules contre le vieillissement, le persil nous apporte de grandes quantités de vitamine C et de bêta-carotène qui aident à fortifier le système immunitaire.

Le persil est une plante connue depuis de nombreuses années, que ce soit pour ses vertus médicinales ou pour sa condition d'épice utilisée dans la préparation de nombreux plats très variés. Sa forte utilisation se doit à la grande quantité de vitamines et de minéraux que le persil possède. Parmi ses principales propriétés, on retrouve le fait que le persil aide à maintenir une haleine fraîche tout en réveillant l'appétit. **Mais ce n'est pas tout, il en existe bien d'autres !**

## Recette de Cannellonis au comté



### Ingrédients

Cannelloni 12, Ricotta 500g, Comte râpé 200g, coulis de tomate 50cl, crème fraîche liquide 20cl, persil plat 1 bouquet, basilic 1 bouquet, gousses d'ail 2, huile d'olive 2 c à soupe, sel et poivre.

### Préparation

- ÉTAPE 1 Préchauffez le four th.6 (180°C).
- ÉTAPE 2 Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail.
- ÉTAPE 3 Mettez la ricotta et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette.
- ÉTAPE 4 A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce.
- ÉTAPE 5 Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de comté. Enfournez pour 30 min.
- ÉTAPE 6 Servez chaud

## L'OIGNON VERT



L'oignon vert appartient à la grande famille des amaryllidacées (aussi appelée alliacées ou liliacées), laquelle comprend plus de 500 plantes parmi lesquelles les populaires oignons, poireaux, ail et ciboulette. Cette plante aromatique a une double vocation culinaire. En effet, la partie blanche de l'oignon vert s'apprête comme un légume à la manière de l'oignon, alors que ses tiges vertes servent d'aromate tout comme la ciboulette.

L'oignon vert ou *oignon nouveau* est en fait un bulbe d'oignon jaune cueilli avant maturité. Au Québec, cette plante aromatique est aussi couramment appelée par erreur « échalote ». À ne pas si méprendre, car la vraie échalote (grise ou française) est en réalité un bulbe à saveur plus prononcée.

### **Description**

L'oignon vert de qualité a un bulbe rond d'un blanc clair, aux tiges vertes foncées. C'est un oignon qui n'a pas atteint sa maturité. L'échalote doit être ferme et sa pelure bien sèche.

Cette plante potagère originaire d'Asie centrale et de Palestine fut particulièrement appréciée des Égyptiens à un point tel qu'ils en offraient aux dieux.

Voici **une recette** :

# Beignets de doré aux pommes de terre et aux oignons verts

## Ingrédients

- 2 grosses pommes de terre, pelées et coupées en cubes  
 $\frac{1}{4}$  tasse de beurre, 3 c. à soupe de crème 35%  
Sel et poivre  
250 g de doré (ou autre poisson à chair blanche)  
Un peu de persil plat frais, haché  
2 oignons verts ou ciboulettes, ciselés finement (moi oignons verts)  
Une pointe de piment d'Espelette  
 $\frac{1}{2}$  poivron rouge, haché  
2 œufs  
 $\frac{1}{2}$  tasse de chapelure  
1 tasse d'huile végétale pour la friture
- Mayonnaise au Raifort et aux oignons verts
- $\frac{1}{2}$  tasse de mayonnaise maison ou du commerce
  - 1 cuillère à soupe de raifort
  - 1 cuillère à soupe d'oignons verts



## Préparation

- Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient très cuites. Réduire en purée à l'aide d'un pilon, ajouter le beurre et bien mélanger. Ajouter la crème, saler, poivrer et mélanger de nouveau.
- Mettre le poisson (coupé en morceaux si nécessaire) dans le robot culinaire avec la purée de pommes de terre. Ajouter le persil, les oignons verts, le piment, les poivrons, les œufs et la chapelure. Bien mélanger pour obtenir une belle texture homogène. Façonner de belles boules avec le mélange. (Moi c'était un peu mou pour former de belles boules. J'ai pris une cuillère et je mettais une "motte" directement dans l'huile tout doucement).
- Chauffer l'huile végétale dans une poêle antiadhésive. Frire les beignets de 2 à 3 minutes. Retourner les beignets et frire de 2 à 3 minutes de plus.
- Pendant ce temps, bien mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise au raifort dans un petit bol.
- Retirer les beignets de l'huile à l'aide d'une écumoire, égoutter et servir avec un peu de mayonnaise au raifort.