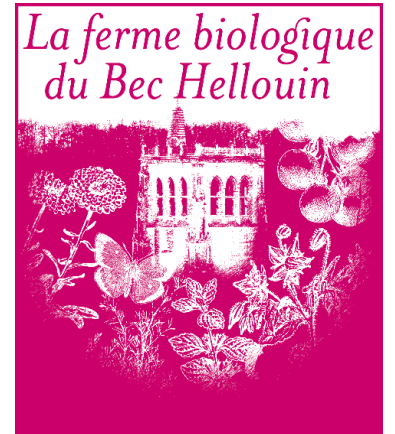


# Panier de légumes du 19 juin



## Le persil

Le persil viendrait du bassin méditerranéen et des régions avoisinantes situées au sud et à l'est, et aurait été domestiqué dans le Sud de l'Europe méridionale, possiblement en Sardaigne. On le consommait il y a au moins 5 000 ans. Pour de nombreux peuples, le persil est associé à des superstitions et notamment à la mort. La légende dit que le persil a d'abord germé à partir du sang de Archemorus (héros de la mythologie grecque: le Précurseur de la mort) et a donc été sacré pour les morts. Les tombes des personnes décédées étaient d'ailleurs décorées avec du persil.

Ce n'était pas son seul usage sous l'Antiquité ! Les Grecs, qui le tenaient en haute estime, couronnaient les vainqueurs des jeux Isthmiques de chapelets faits de ses feuilles et ils en fabriquaient des couronnes pour leurs morts. Tandis qu'à Rome, on le consommait abondamment dans le but de masquer les odeurs d'alcool qui persistaient après les orgies. Tradition qui s'est manifestement perdue...

Par la suite, jusqu'au Moyen Age, le persil avait un statut de plante médicinale, stimulante, tonique et diurétique avant tout. Il était fortement préconisé dans les cas de maladies hépatiques et rénales. Charlemagne fut l'un des premiers à l'apprécier en tant qu'herbe aromatique mais ce ne sera que vers le XVe siècle que le persil connaîtra le succès dans les cuisines de France.

Le terme « persil » est apparu au XIIe siècle sous la forme de « perresil », puis a pris sa forme définitive au XIIIe siècle. Il est dérivé du latin petroselinum, qui l'a emprunté au grec petroselinon. Le nom grec signifie « céleri des rochers », car on croyait à l'époque que le céleri et le persil constituaient deux variantes d'une même plante. Pour les distinguer, on les désignait par leur habitat naturel, les marais pour le céleri, les terrains rocheux pour le persil. D'ailleurs, dans certains pays, il est d'usage de le planter dans les interstices des murets de pierre.

Le principal atout du persil est sa richesse en vitamine C : avec 200 mg/100 g, elle dépasse largement les agrumes et autres kiwis et brocolis !

# A cuisiner : œufs persillés en toast

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 4 tranches de pain de campagne
- 10 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Beurre
- Persil
- Sel, poivre

## Préparation

- Beurrez les tranches de pain de campagne et faites les dorer au four.
- Dans un saladier, battez les œufs en rajoutant au fur et à mesure la crème fraîche, un peu de beurre, du sel, du poivre et une généreuse portion de persil haché.
- Faites cuire ce mélange au bain marie avec un peu de beurre en tournant continuellement.
- Etalez les œufs sur les toasts grillés et servez immédiatement.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Bon appétit !