



# Panier de légumes du 2 octobre

## Le cerfeuil, Toutankhamon, Socrate et la jolie peau des pauvres petites princesses...

Différentes sources donnent des indications contradictoires sur les toutes premières origines du cerfeuil, mais une chose est certaine : les anciens Egyptiens le connaissaient. Pour eux, il avait la réputation de lutter contre le vieillissement. C'est ainsi que l'on a trouvé dans le tombeau du roi Toutankhamon un panier plein de graines de cerfeuil – pour l'accompagner dans sa vie après la mort.

Il était également bien connu des Grecs qui lui donnèrent son nom : «feuille qui réjouit». Dans la Grèce antique, on lui attribuait d'ailleurs des effets aphrodisiaques...

Les Romains en firent eux un symbole de résurrection et de rajeunissement. Ils l'appréciaient comme tonique printanier, car il permet de confectionner, avec d'autres herbes qui poussent au printemps comme les jeunes orties ou le pissenlit, une infusion excellente pour une cure détoxifiante de printemps. Les Romains l'introduisirent en Europe du Nord au fil de leurs conquêtes.

A partir du Moyen-Âge, le cerfeuil arrive à nouveau en France, rapporté des Croisades. On l'utilise alors comme plante médicinale. En effet, le cerfeuil présente un taux record de fer et de calcium, ce qui en fait un aliment de choix pour prévenir l'anémie. Frais, il possède une richesse record en vitamines. Très riche en vitamine C (la carence en vitamine C étant associée au scorbut), en provitamine A et en vitamine B9 (=acide folique), il renferme aussi toutes les vitamines du groupe B, à l'exception de la vitamine B12, très rare dans le règne végétal. Un cataplasme de feuilles de cerfeuil appliqué sur les paupières fermées rafraîchit les yeux fatigués, et un masque au cerfeuil purifie et adoucit la peau. Une légende raconte d'ailleurs qu'une jeune princesse, effrayée par la «laideur» de sa peau, s'était retirée du monde pour vivre en ermite au milieu des bois. Elle reçut la visite d'une fée qui lui offrit un bouquet de cerfeuil et lui ordonna de s'en frictionner la peau. Bientôt son visage retrouva toute sa pureté, sa beauté, son éclat, etc, etc, etc etc... et la pauvre petite princesse rejoignit son palais où elle fit (ô surprise !) l'admiration de toute la cour. Si si, puisqu'on vous le dit !

Mais attention à ne pas se tromper ! Cette plante condimentaire est aussi appelée «cerfeuil des jardins» ou «cerfeuil cultivé», par opposition au cerfeuil sauvage. Ce dernier n'est autre qu'une espèce de ciguë, ce poison mortel que Socrate fut condamné à boire ! Si les deux variétés se ressemblent, le cerfeuil sauvage, que l'on trouve en Europe centrale, est heureusement reconnaissable à son absence de parfum. Une princesse qui l'utiliserait pour retrouver la pureté, la beauté, l'éclat etc etc etc... de sa peau se transformerait-elle en sorcière ??? Si vous avez dans votre cercle amical ou familiale une princesse, cela peut faire une belle expérience, et vous valoir un article dans Paris Match !

## A cuisiner : clafoutis aux raisins frais

### Ingrédients pour 2 personnes

- 400 gr de grains de raisins lavés et séchés
- 60 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 gr de farine
- 2 œufs
- 17 cl de crème fraîche liquide
- 10 cl de lait
- beurre pour le plat

### Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger la farine avec les sucres. Ajouter les œufs un à un. Mélanger afin d'obtenir une pâte homogène. Ajouter la crème. Mélanger. Ajouter le lait. Mélanger.
- Dans un plat à four beurré, déposer les grains de raisin. Verser la préparation sur les raisins.
- Enfourner pour 35 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe du couteau.

Bon appétit !