

Légume du mois  
de janvier 2016

# LE CERFEUIL



Mélissa Brys et Silvana CARU  
*Diététiciennes au Réseau Santé Diabète*

Retrouvez toutes nos fiches sur:

[www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

# LE CERFEUIL

Le cerfeuil est une plante herbacée de la famille des Apiacées. Elle est originaire de Russie. Le cerfeuil ressemble au persil et se caractérise par ses feuilles dentelées. Il s'agit d'une plante aromatique qui se cultive toute au long de l'année dans un climat frais et humide. Ses feuilles ont un goût légèrement anisé.

## Quelles sont les propriétés nutritionnelles du cerfeuil?

- Riche en fer et vitamine C: Augmentent l'énergie et l'immunité. Préviennent l'anémie.
- Riche en calcium : Primordial à la croissance et au bon état des os et des dents.
- Bonne source de vitamine B9 (acide folique) : Idéal pour le bon développement cérébral du fœtus lors de la grossesse.
- Source de vitamines du groupe B (excepté la vitamine B12 très peu présente dans le règne végétal).
- Riche en antioxydants : Préviennent le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.
- Propriété diurétique : Favorise l'élimination de l'eau en augmentant le volume des urines (diminuent la rétention d'eau).



Le cerfeuil se trouve sous forme fraîche, séchée ou déshydratée.

### Comment choisir son cerfeuil frais?

Le cerfeuil se vend généralement en bottes. Faites bien attention à ce que les feuilles ne soient pas flétries et jaunies. Privilégiez les belles bottes bien fournies et d'une belle couleur verte.



### Comment conservez son cerfeuil?

Le cerfeuil se conserve obligatoirement au frigo pour éviter que les feuilles ne flétrissent. Gardez-le dans une boîte en plastique ou dans un papier absorbant légèrement humidifié. Le cerfeuil peut également être congelé.



### Comment utiliser le cerfeuil?

L'ajout régulier de cerfeuil dans ses préparations est intéressant car il permet d'augmenter l'apport en antioxydants.

Le cerfeuil peut être ajouté en peluches dans les salades par exemple, ou peut être ciselé.

Il peut aromatiser beaucoup de préparations culinaires : potages, salades, omelettes, poissons, crustacés, grillades, fromage blanc, sauces, ...

Dans vos préparations chaudes, ajoutez le cerfeuil en fin de cuisson afin de limiter la perte des vitamines, minéraux et antioxydants.

# Salade de lentilles, cerfeuil, céleri et grenade

(Recette pour 4 personnes)

## INGREDIENTS

200 g de lentilles vertes du Puy  
2 branches de céleri  
1 oignon rouge  
1 botte de cerfeuil  
1 petite grenade ou 1/2 grosse  
1 cuillère à café de moutarde  
2 cuillères à soupe de vinaigre  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre



## PREPARATION

Rincez les lentilles, puis faites-les cuire 30 minutes dans de l'eau froide salée.

Egouttez-les, rincez-les sous l'eau fraîche.

Hachez finement le céleri, l'oignon et le cerfeuil. Egrainez la grenade.

Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mélangez les lentilles avec le céleri, l'oignon, le cerfeuil et la grenade.

Incorporez la vinaigrette et servez frais.

**BON APPETIT !**