

Le persil

Petroselinum crispum

Famille botanique : Apiacées

Parties utilisées : feuille, racine, semences

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le persil cultivé ou persil des jardins est une plante bisannuelle, c'est à dire qu'elle fleurit en deuxième année de culture. La plante mesure entre 25 et 80 cm de haut. Ses tiges sont striées et ses feuilles sont divisées et glabres (sans poils). Ses fleurs sont de couleur blanc verdâtre et groupées en ombelles, forme caractéristique de la famille des Apiacées (anciennement appelée ombellifères). Il est ainsi le cousin du fenouil ou du céleri : son nom latin *Petroselinum*, signifie « céleri de roche ».

Sa racine est pivotante, jaunâtre, d'odeur forte et aromatique.

Il existe environ 80 variétés de persil cultivé dont les plus connues sont les variétés de persil plat et celle de persil frisé.

C'est une plante spontanée dans l'Asie du sud-ouest, l'Afrique du Nord et en Macaronésie et elle est largement cultivée dans toutes les parties du monde. On peut la trouver à l'état subspontané ou naturalisé çà et là dans les cinq continents.

Sa culture est relativement facile. Il se sème de mars à octobre dans des sols de préférence bien ameublés et riches en humus. La levée des graines est assez longue et capricieuse. Il faut compter 3 mois entre le semis et la première récolte. Pendant la période estivale, le persil demande des arrosages réguliers. Il craint les fortes gelées donc peut être couvert d'un voile ou paillé pendant l'hiver. Une fois implanté, il se resème autour de la culture initiale.

Récolte :

On récolte les feuilles au fur et à mesure des besoins de mai à octobre en première année et avant floraison en deuxième année. Sa racine est récoltée l'hiver en fin de première année.

PRINCIPES ACTIFS

Vitamine A et C, phosphore, fer, calcium, huile essentielle...

PRECAUTIONS D'EMPLOI

La plante ne présente aucune contre-indication à ce jour. Les femmes qui allaitent doivent l'utiliser avec modération car la plante est anti-galactogène. Le persil peut se confondre avec la petite ciguë. En cas de doute, abstenez-vous de le cueillir.

HISTOIRES / ANECDOTES

Le persil est consommé dans le bassin méditerranéen depuis au moins 5000 ans. Les Romains donnaient du persil à manger à leurs gladiateurs avant le combat pour leur donner de la force, du réflexe et de la ruse.

Pline et Galien affirmaient qu'il était indispensable dans toutes les préparations culinaires. On le consommait d'ailleurs abondamment à Rome pendant et après les orgies pour masquer les odeurs d'alcool. Dans beaucoup de traditions, le persil était lié à la symbolique de la mort. On craignait de le semer ou de l'arracher. Les Grecs l'utilisaient pour fabriquer des couronnes destinées à leurs morts.

Jusqu'à la fin du Moyen-Âge, le persil était considéré comme une grande plante médicinale. Il faisait partie des plantes dont la culture était recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne dans le capitulaire De Villis (VIII^{ème} siècle).

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante stimulante (feuille et racine) : Plante apéritive, stimulante, digestive, riche en vitamines et oligo-éléments, elle est recommandée en cas de problèmes digestifs, mais également pour les anémiques, les convalescents, et ceux qui manquent d'énergie.

Plante de la peau (feuille en externe) : Anti-inflammatoire, décongestionnante et cicatrisante, la plante apaise les douleurs diffuses, guérit les contusions et les bleus. La lotion permet d'éclaircir le teint, d'atténuer les taches de la peau. La plante apaise également les piqûres d'insectes, peut servir de pansement de première urgence. Elle stoppe les infections des yeux.

Autres propriétés : diurétique et fébrifuge (semence et racine), emménagogue (semence et racine), anti-inflammatoire auriculaire et dentaire (suc frais en externe), limite la chute des cheveux (semences en externe), désengorge les seins (feuille en externe)...

Tu as mauvais teint :
Utilise cette plante.

Persil pour le conseil !

Pour quelles vertus utilisons-nous le persil

Dans nos mélanges aromatiques fines herbes et mélange crudité pour son goût délicieux et son action digestive

Dans notre crème visage peau mature : éclaircit le teint et atténue les taches sur la peau

