



## LE PERSIL RACINE

La Coopérative sociale et culturelle Immunitas vous invite à découvrir régulièrement de nouveaux légumes, produits, et leurs utilisations grâce à ces fiches concises et détaillées, destinées à vous surprendre.

*Nom scientifique: petroselinum sativum var. tuberosum*

*Noms communs: persil racine, persil tubéreux, persil à grosse racine, persil d'Angleterre ou persil d'Allemagne*

### DESCRIPTION ET HISTOIRE |

Le persil racine est une des trois variétés du persil (*petroselinum crispum*); il a été sélectionné pour sa racine comestible blanc-crème, ressemblant à celle du panais (d'où son ancien nom latin *pastinaca hortense var. tuberosum*). Le persil racine appartient à la même famille que le panais et la carotte: les ombellifères ou apiacées. Cette plante est familière aux Allemands, aux Polonais et aux Russes, mais elle semble être originaire de Turquie, où elle pousse spontanément.

Dès le 16<sup>ème</sup> siècle, le persil racine est cultivé en Allemagne où il est fort apprécié. En 1714, Georges de Hanovre, accède au trône d'Angleterre et devient le roi Georges 1<sup>er</sup>. Il avait emporté d'Allemagne des graines de persil tubéreux, légume qui a bénéficié de son aura royale; il est cultivé en masse et apprécié des anglais. Bien après la chute de la royauté en 1789, un agronome décide de l'importer en France: en 1865, Eugène Vavin l'implante à Bessancourt dans le val d'Oise, mais le persil racine ne rencontre pas le même succès en France qu'en Allemagne et en Angleterre.

Le goût du persil racine est beaucoup moins sucré que le panais, légèrement piquant, avec un caractère aromatique intéressant. Cuit, il s'apparente à la patate douce.

La légende veut que le persil, par sept fois, aille trouver le diable et revienne sur place, avant de commencer à pousser; et qu'il ne sorte finalement de terre que s'il a été semé par un homme viril. Cela évoque la lenteur de germination des graines.

#### CONSERVATION ET UTILISATIONS I

Vous pouvez conserver le persil racine deux semaines au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé ou ouvert. Il peut aussi se conserver plusieurs mois à 0 ou 1°C comme le panais. Il est conseillé de cuire les racines aussitôt pelées, ou de les conserver dans une eau légèrement citronnée car la chair s'oxyde assez rapidement.

En cuisine, le tubercule peut être consommé cru, râpé en remoulade comme la carotte. Mais il fait surtout merveille cuit, par exemple dans un pot-au-feu, sauté en petits dés dans un wok, ou encore préparé à la crème comme les salsifis. Il permet également de préparer d'excellentes purées ou de réaliser des "chips" très originaux.

Il peut encore être cuit entier, mijoté en fines lamelles dans une cocotte puis confit dans de la graisse de canard, frit ou préparé en beignets. Il peut également garnir les omelettes.

Semblable au panais, le persil tubéreux est riche en carotène, vitamine B2 et vitamine C.



*Comment distinguer le panais du persil racine ? Il s'agit d'observer le collet de la racine: le panais présente un renflement au collet comme un col roulé, tandis que le persil racine a un collet légèrement conique.*

Plus d'informations et de recettes sur  
[www.immunitas.ch](http://www.immunitas.ch)



### Soupe de panais et persil racine

#### INGRÉDIENTS ( personnes)

Persil racines et panais, céleri-branche, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, sel, poivre, cumin et piment.

#### PRÉPARATION

Pelez, détaillez en petits dés le tandem. Procédez de même avec deux brins de céleri-branche. Au fond d'une casserole, faites revenir une gousse d'ail hachée. Ajoutez les légumes et un bouquet garni (trois branches de thym, une feuille de laurier, deux clous de girofle et huit grains de poivre noir cachés dans deux feuilles de poireau). Sel, poivre, pincée de cumin, piment selon votre goût.

Couvrez d'eau. Laissez frémir une demi-heure. Quand les racines s'abandonnent, passez au mixer, sans forcer afin que la bonne soupe présente des morceaux. Coiffez d'une lichette de crème fraîche, d'une tombée de piment et d'un peu de coriandre ciselée.

### Persil racine rissolé à l'huile de noix

#### INGRÉDIENTS ( 1 pers.)

2 persil racines, 1 càs d'huile de noix, 1 càs de crème de soja, 1 noisette de beurre, ½ verre d'eau, ½ bouchon de tamari, 1 càc de carvi (facultatif)

#### PRÉPARATION

Coupez en fines rondelles les persil racines, les faire revenir dans la poêle avec le beurre et l'eau. Quand l'eau s'est évaporée et que les rondelles de légumes sont légèrement dorées, rajouter l'huile de noix pour qu'elles prennent une belle couleur. Faire cuire une dizaine de minutes, napper de crème de soja, poursuivre quelques minutes la cuisson, puis rajouter le tamari.

#### Note du Chef :

Servir en rajoutant du carvi. Si vous ne trouvez pas de persil racine (persil tubéreux), vous pouvez utiliser du panais.