

ANOTHER
HERB HERBERT FAVOURITE HERBS
FACT SHEET

Persil Frise

Petroselinum crispum

Le *P. crispum* et ses variantes sont riches en vitamines A et C et contiennent de l'apigénine, un flavonoïde qui atténue les réactions allergiques et qui est un antioxydant efficace. Bien que sans risque dans les quantités données pour les recettes, le *P. crispum* peut être toxique si on en consomme trop, particulièrement dans les huiles essentielles.

DESCRIPTION

Le persil frisé a un feuillage frisé vert brillant. De petites fleurs jaunes tirant sur le vert apparaissent en été.



Height 30cm/12in Spread 30cm/12in

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, les racines, les graines et l'huile

PROPRIÉTÉS

Riche en vitamine A, B, et C ainsi qu'en calcium et en fer.

UTILISATION DE L'HERBE

Culinaire

Les feuilles sont utilisées en garniture et pour apporter du goût aux sauces, au beurre, aux farces et aux mets savoureux.

Médicinale

Permet d'atténuer « l'haleine aillée » provenant d'une alimentation riche avec beaucoup d'ail. Il n'est pas recommandé de donner l'huile aux femmes enceintes

ou de trop en consommer. Il en va de même pour les patients qui ont des maladies rénales.

Cosmétique

L'huile est utilisée dans le savon, les cosmétiques, les parfums, les shampoings, les crèmes et les lotions pour la peau.

Décoratif

Permet d'obtenir des bordures de plantes attrayantes pour décorer le sol du jardin.

CULTURE

Sol riche, bien drainé, au soleil ou en partie à l'ombre. Multiplication par graines semées au début du printemps jusqu'au début de l'été et en automne. Les graines de persil germent en 3 à 6 semaines. Les feuilles peuvent être abîmées par des taches foliaires ou des maladies virales.

RÉCOLTE

Les feuilles sont cueillies pendant de la période de pousse et utilisées fraîches, gelées ou sèches.



Any enquiries can be directed to:
HERB HERBERT P/L
PO Box 24 Monbulk
Victoria 3793 AUSTRALIA
E-mail: herb@herbherbert.com

