

# CERFEUIL

Août 2004 (Révisé en décembre 2016)

## **Description** :

*Anthriscus cerefolium* L.

Comme son cousin le persil, le cerfeuil appartient à la famille des ombellifères et du point de vue culinaire, fait partie des *fines herbes*. Plante annuelle, originaire du Bassin méditerranéen et du Caucase, aux feuilles plusieurs fois subdivisées, profondément découpées, de couleur vert clair lorsqu'elles sont jeunes et qui foncent avec la maturité; et qui exhale une odeur aromatique très prononcée, légèrement anisée. Riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments, on lui prête des propriétés apéritives, diurétiques, stimulantes et dépuratives. Le cerfeuil se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un sac plastique et se congèle entier ou ciselé.  
Coût indicatif : 0,70 à 1,50 € la botte.



## **Utilisation** :

Cette plante aromatique et condimentaire, à la saveur si fine trouve de nombreux usages :

- Ciselée finement (au moment de s'en servir) : on en parseme les crudités et les salades, on l'incorpore dans les vinaigrettes aux fines herbes, dans les omelettes, les potages, sur les grillades, ...
- Tiges entières : pour aromatiser le vinaigre de vin, ...
- Base de sauces : sauce verte, sauce gribiche, sauce béarnaise ...
- Décorer les plats : quelques pluches de cerfeuil sont du plus bel effet sur de nombreuses préparations : poissons, viandes, crustacés, légumes, potages, ...

Ce condiment aromatique qui se consomme plutôt cru, peut être rajouté dans les bouquets garnis, bien qu'il ne soit pas recommandé de le soumettre à une longue ébullition.