

(450) 681-6164 bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca

LE SAVIEZ-VOUS ?



Photo : Master isolated images
Www.freedigitalphotos.net

EN VEDETTE : LE PERSIL FRISÉ

Le persil est une herbe originaire du bassin méditerranéen (sud de l'Europe, le Proche-Orient et l'Afrique du Nord). Cette herbe est issue de la même famille que le céleri et il en existe trois variétés. Les variétés utilisées en Amérique du Nord et en Europe sont principalement le persil frisé et le persil plat ou italien. La variété la moins connue est le persil bulbeux qui est surtout cultivée pour ses racines.

Consommé en petites portions, le persil fournit peu de nutriments. Par contre, consommé en plus grande quantité (environ 125 ml), il est une source de bêta-carotène, de folate et de fer, ainsi qu'une excellente source de vitamine C. Il est 4 fois plus riche en vitamine C que l'orange et 3 fois plus que le kiwi.

LE PETIT TRUC !

Pour faire sécher le persil, il faut attacher les tiges par la base et les suspendre feuilles vers le bas dans un endroit chaud, sec et sombre. La plante est sèche lorsqu'elle craque sous les doigts.

LA BONNE ASTUCE !

Conservation :

Au réfrigérateur, le persil peut être gardé dans un contenant de plastique troué ou dans un verre d'eau (s'assurer que les racines de la plante soient recouvertes d'eau).

Au congélateur, hacher le persil et le faire congeler une journée sur une plaque à biscuit avant de le mettre dans un sac de congélation. Vous pourrez ainsi utiliser la quantité souhaitée, lorsque nécessaire.

LA RECETTE FACILE

Taboulé aux pois chiches et au persil

- 125 ml (1/2 tasse) de semoule de blé (couscous)
- 3 tomates en petits cubes
- 1 concombre en petits cubes
- 2 oignons hachés
- 1 bouquet de persil haché
- 1/2 bouquet de menthe fraîche hachée (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- 75 ml (1/3 tasse) de jus de citron
- 75 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive ou autre huile végétale
- 1 boîte de conserve de pois chiches

1. Faire cuire la semoule de blé selon les indications du fabricant.
2. Dans un bol, mélanger délicatement la semoule de blé, les tomates, le concombre, les oignons, le persil et la menthe.
3. Ajouter le sel, le poivre, les pois chiches et le jus de citron.
4. Au moment de servir, ajouter l'huile d'olive et mélanger bien comme il faut.



Bon appétit!

DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, LIVRÉS DANS VOTRE QUARTIER.

Pour information: (450) 681-6164

Date limite pour la prochaine commande : 4 août 2011

Date de la prochaine livraison : 10 août 2011