



## Les Herbes en Folie

### École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance  
Québec (QC) G3E 1S1  
Canada  
Tel:(418) 845-9125

[jbak@lesherbesenfolie.qc.ca](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

## Chapelure Assaisonnée

Cette recette n'est pas du tout compliquée. Simple et rapide!

### Propriétés thérapeutiques du persil

Le persil contient beaucoup d'ingrédients nutritifs tels que le fer, le calcium, le potassium et les vitamines A, B, C et K. Il neutralise la mauvaise haleine lorsque vous en mâchez un brin ou deux. Il aiderait à empêcher la formation de tumeurs par l'histidine qu'il contient, une substance reconnue pour enrayer le développement des tumeurs. Il est antioxydant, diurétique, antispasmodique, emménogogue, carminatif, stimulant doux et dépuratif. Il facilite la digestion et diminue les menstruations douloureuses, l'inflammation de la vessie et de la prostate, la rétention d'eau, les flatulences et la fatigue. Le persil est déconseillé en cas de grossesse, de maladie rénale ou de cirrhose du foie. Cependant, il est sécuritaire comme ingrédient dans les aliments ou comme garniture.

### Croyances

*"Selon certains peuples, le persil était associé à la mort. Ils croyaient que si une personne plantait du persil, elle allait mourir dans l'année. Pour se protéger de son ennemi, il suffisait de prononcer son nom en arrachant un plant de persil."*

### Ingrédients

Rendement: 3 tasses

- 2 tasses de chapelure fine
- ½ tasse d'oignon haché fin
- ½ tasse de persil frais, haché fin ou 2 c. à table de persil séché
  - 1 gousse d'ail
  - 1 c. à thé d'origan
- 1/3 tasse de fromage parmesan râpé

## **Préparation**

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Couvrir hermétiquement. Se conserve jusqu'à 6 mois au congélateur.

**Bon Appétit!**