

Le cerfeuil est un aromate qui se consomme cru ou cuit.

De préférence, goûter-le cru vous découvrirez sa puissance aromatique, son léger goût anisé qui se marie très bien avec les produits de la mer. C'est un bon allié de la carotte et de différentes sauces (béarnaise,)

Son parfum délicat aromatisera vos salades, omelettes et autres plats de saison.

En velouté

100g cerfeuil frais
1 oignon émincé
1 à 2 topinambours
1 toute petite pomme de terre
1/3 bouillon cube de légumes
Sel, poivre
Crème fraîche ou lait



Faire fondre l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'il est transparent, ajouter la pomme de terre et le topinambour découpés en petits dés. Faire très légèrement colorer. Ajouter le cerfeuil et recouvrir d'eau. Faire cuire à petit bouillon une bonne vingtaine de minutes. Mixer finement puis saler et poivrer au goût. Au moment de servir ajouter de la crème fraîche ou du lait.

Muffins de carotte et cerfeuil

400 g de carottes ; 35 g de beurre ; 2 Càs de sucre ; 1 pincée de gros sel ; 1 pointe de poivre ; 1/4 de bouillon de volaille ; 1CàC d'huile d'olive ; 100 g de champignons de paris ; 1 échalote hachée ; 2 œufs entiers ; 20 g de gruyère râpé ou autre pâte cuite ; 20 g de cerfeuil haché gros

Laver et gratter les carottes au couteau économe. Les couper en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur. Faire chauffer le beurre (25 g) dans la casserole, y faire revenir les carottes pour les colorer légèrement sans les cuire. Ajouter les 3 morceaux de sucre, le bouillon de volaille, sel et poivre. Cuire à feu moyen jusqu'à évaporation du bouillon. Détailler les champignons en petits dés de 1/2 cm d'épaisseur. Les faire sauter dans la poêle enduite d'une cuillère à café d'huile d'olive en ajoutant l'échalote hachée. Retirer les carottes de leur casserole de cuisson et les hacher grossièrement soit à l'aide d'un couteau soit au moulin à légumes (grosse grille). Dans un saladier battre les œufs avec une fourchette, y ajouter le hachis de carottes, le gruyère râpé et le cerfeuil. Mélanger délicatement l'ensemble. A l'aide d'un petit pinceau, enduire les moules des 10 g de beurre restant, les garnir du mélange. Cuire les gâteaux, au four et au bain-marie à 220 °C- th. 7 pendant 20 minutes.