

SUR LE THEME DU PERSIL

D'après Sainte Hildegarde le persil contient de l'apiol qui donne des vertus diurétiques. Accentué par la présence de potassium il permet de faire baisser la tension artérielle et le taux de glycémie. Voici 2 recettes de Sainte Hildegarde : une entrée et un « digestif ».

PETIT CREMEUX DE PERSIL SUR PAIN GRILLE DE PETIT EPEAUTRE



Pour 5 personnes

Ingrédients :

**1 bouquet de persil plat bio
100 g de graines de tournesol
100ml d'huile d'olive
250 g de pain de petit épeautre**

**1 jus de citron
1 gousse d'ail
poivre**

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse facile à tartiner. On peut rajouter un peu d'eau pour faciliter le mixage.

Rectifier l'assaisonnement après avoir goûté puis étaler sur des tranches de pain. On peut faire griller le pain, la texture croustillante de ce dernier met en valeur le côté très moelleux du pesto et vice versa.

VIN DE PERSIL

Pour 5 personnes

Ingrédients :

1l de vin rouge bio

1bouquet de persil plat bio

100g de miel

1,5 cuillère à soupe de vinaigre de vin bio

Faire bouillir le vin, le persil et le vinaigre de vin pendant 5 minutes.

Puis ajouter le miel et remettre 5 minutes sur le feu.

Prendre 1 verre par jour après les repas.