

Cerfeuil commun

Cerfeuil commun



Anthriscus cerefolium

Classification

Règne	Plantae
Sous-règne	Tracheobionta
Division	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Sous-classe	Rosidae
Ordre	Apiales
Famille	Apiaceae
Genre	Anthriscus

Nom binominal

Anthriscus cerefolium

(L.) Hoffm., 1814



Le **cerfeuil commun** (*Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm.) est une plante herbacée de la famille des Apiacées (ombellifères), probablement originaire de Russie, cultivée comme plante condimentaire pour ses feuilles au goût légèrement anisé.

Nom commun : cerfeuil cultivé, cerfeuil des jardins, herbe aiguillée.

Composition chimique

Apports énergétiques : 40 Kcal = 160 KJ

Composant	%
Eau	41,0
Glucides	6,0
Protides	
Lipides	
Fibres	0,5

Minéraux	mg/100g	Vitamine	mg/100g
Potassium	600		
Phosphore	30	Provitamine A	5,5
Calcium	260	Vitamine B1	0,12
Magnésium	25	Vitamine B2	0,34
Soufre		Vitamine B3	0,30
Sodium	42	Vitamine B5	0,30
Bore		Vitamine B6	0,10
Fer	25	Vitamine B9	0,20
Cuivre		Vitamine C	37,00
Zinc		Vitamine E	
Manganèse		Vitamine K	

Le cerfeuil présente un taux record de fer et de calcium, ce qui en fait un aliment de choix pour prévenir l'anémie.

Le cerfeuil frais possède une richesse record en vitamines. Très riche en vitamine C (la carence en vitamine C étant associée au scorbut), en provitamine A et en vitamine B9 (=acide folique), il renferme aussi toutes les vitamines du

groupe B (à l'exception de la vitamine B12, très rare dans le règne végétal (Consoude)). Le cerfeuil contient un phénylpropanoïde l'estragole et de l'apioside qui est un glucoside (ou hétéroside) flavonique. Ses composés se retrouvent aussi dans l'estragon et le persil.

Caractéristiques botaniques

Plante herbacée bisannuelle, cultivée comme annuelle, de 30 à 60 cm de haut. Feuilles à long pétiole, très tendres et finement divisées. Inflorescence en ombelles de fleurs blanches.

Cette plante qui ressemble au persil, présente un risque de confusion avec la petite ciguë, (*Aethusa cynapium*), plante toxique, qui n'a cependant pas la même odeur agréable.

Culture



Préfère un sol léger et frais, bien ameubli.

Multipliation par semis échelonnés depuis février jusqu'au début du mois de septembre.

La récolte peut commencer environ six semaines après le semis. les feuilles de la base sont cueillies au fur et à mesure des besoins, et peut continuer jusqu'à la période de montaison.

Plante peu sensible aux maladies et parasites.

Utilisation

Cuisine et médecine.

Usage culinaire

Le cerfeuil se commercialise soit sous forme fraîche, soit sous forme séchée ou déshydratée. Les feuilles fraîches, ciselées, sont employées pour aromatiser diverses préparations culinaires : sauces, potages, crudités, salades, omelettes, grillades...

Pour les plats cuisinés, le cerfeuil s'ajoute au dernier moment, en fin de cuisson.

Conservation

Il est préférable de congeler le cerfeuil plutôt que de le déshydrater, ainsi il conserve mieux sa saveur

Usage thérapeutique

usage externe

Le masque au cerfeuil purifie et adoucit la peau. Un cataplasme appliqué sur les paupières fermées rafraîchit les yeux fatigués.

Le suc frais serait utilisé avec du souci, pour traiter les ulcères

Les sommités fleuries et semences en décoction peuvent être utilisées en bains de siège pour les hémorroïdes, en cataplasme tiède pour les douleurs rhumatismales.

usage en décoction

Propriétés : diurétique, dépuratif.

Liens externes

- Référence Catalogue of Life : *Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffmann ^[1] ([en](#))
- Référence Tela Botanica (France métro ^[2]) : *Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm., 1814 ^[3] ([fr](#))
- Référence ITIS : *Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffmann ^[4] ([fr](#)) (+ version anglaise ^[5] ([en](#)))
- Référence NCBI : *Anthriscus cerefolium* ^[6] ([en](#))
- Référence GRIN ^[7] : espèce *Anthriscus cerefolium* (L.) Hoffm. ^[8] ([en](#))
- Toil'd'épices - Cerfeuil ^[9]
- http://www.fredobio-asso.org/article/146/le_cerfeuil

Références

- [1] <http://www.catalogueoflife.org/col/search/scientific/genus/Anthriscus/species/cerefolium/match/1/match/1>
- [2] <http://www.tela-botanica.org/page:eflore>
- [3] <http://www.tela-botanica.org/bdtdfx-nn-5266>
- [4] http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p_format=&p_ifx=&p_lang=fr&v_tsn=29587
- [5] http://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search_topic=TSN&search_value=29587
- [6] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has_linkout&id=40888
- [7] <http://www.ars-grin.gov/>
- [8] <http://www.ars-grin.gov/~sbmljw/cgi-bin/taxon.pl?3595>
- [9] http://www.toildepices.com/fr/plantes/angio_dic/apiacee/anthriscus/cerefolium.html

Sources et contributeurs de l'article

Cerfeuil commun *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=79903247> *Contributeurs:* A2, Abrahami, Aiglesblanc, Andre Engels, Bpierreb, Dane700, Dyrachium, GL, Jeffdelonge, Leag, Lin  l, Luc Pionchon, Ma'ame Michu, Numbo3, PurpleHz, Rosier, Semnoz, Spedona, Stanlekub, Wenrolland, Zyzomys, 14 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Illustration Anthriscus cerefolium0.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Illustration_Anthriscus_cerefolium0.jpg *Licence:* GNU Free Documentation License
Contributeurs: Augiasstallputzer, Eugene van der Pijll, Michau Sm, WayneRay

Image:Anthriscus cerefolium Kervel bloeiwijze.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Anthriscus_cerefolium_Kervel_bloeiwijze.jpg *Licence:* inconnu
Contributeurs: -

Fichier:Anthriscus cerefolium Kervel plant.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Anthriscus_cerefolium_Kervel_plant.jpg *Licence:* inconnu *Contributeurs:* -

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)