



# PESTO AU PERSIL

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 1 gros bouquet de persil (environ 100g)
- 2 gousses d'ail
- 50g de parmesan râpé
- 4 pignons de pin
- 100ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

## Recette à suivre



### 1. Préparer les ingrédients

Lavez et séchez soigneusement le persil. Épluchez les gousses d'ail.

### 2. Torréfier les pignons de pin

Faites dorer légèrement les pignons de pin dans une poêle sèche à feu moyen pour intensifier la vapeur puis laissez refroidir.

### 3. Mixer le tout

Dans un mixeur, ajoutez le persil, l'ail, le parmesan râpé et les pignons de pin. Mixez par à-coups jusqu'à obtenir une consistance grossière.

### 4. Ajouter l'huile d'olive

Tout en mixant, versez l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une texture homogène et onctueuse.

### 5. Assaisonner

Salez et poivrez selon votre goût. Mixez rapidement une dernière fois pour bien incorporer les assaisonnements.

### 6. Servir

Utilisez ce pesto pour accompagner des pâtes, des légumes grillés ou en tartinaade sur du pain grillé. Bon appétit !



# GALETTES DE POMMES DE TERRE AU PERSIL

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 800g de pommes de terre
- 1 bouquet de persil frais
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de farine
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive (pour la cuisson)

## Recette à suivre



### 1. Préparer les pommes de terre

Épluchez les pommes de terre et râpez-les grossièrement. Pressez-les bien entre vos mains ou dans un torchon propre pour retirer un maximum d'eau.

### 2. Préparer les autres ingrédients

Ciselez finement le persil. Épluchez et hachez l'ail. Dans un grand saladier, mélangez les pommes de terre râpées avec le persil, l'ail, les œufs battus et la farine. Salez et poivrez selon votre goût.

### 3. Former les galettes

Prélevez une portion du mélange et façonnez-la en galette. Recommencez jusqu'à épuisement de la préparation.

### 4. Cuisson

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen. Déposez les galettes et faites-les cuire 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

### 5. Servir

Servez chaud, accompagné d'une salade verte, d'une sauce au yaourt ou simplement nature. Bon appétit !



# OMELETTE PERSILÉE

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 1 gros bouquet de persil frais
- 8 œufs
- 100g de fromage râpé
- Sel
- Poivre
- 20g de beurre (pour la cuisson)

## Recette à suivre



### 1. Préparer le persil

Lavez et séchez le persil. Hachez-le finement.

### 2. Battre les œufs

Dans un grand saladier, cassez les œufs. Battez-les à la fourchette ou au fouet jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Salez et poivrez à votre goût.

### 3. Ajouter le persil et le fromage

Incorporez le persil haché et le fromage râpé aux œufs battus. Mélangez bien pour répartir les ingrédients de manière homogène.

### 4. Cuisson de l'omelette

Faites fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Versez le mélange d'œufs, persil et fromage dans la poêle chaude. Laissez cuire quelques minutes sans remuer jusqu'à ce que le dessous soit pris, mais que le dessus reste légèrement baveux.

### 5. Pliage et finition

Pliez l'omelette en deux à l'aide d'une spatule. Laissez cuire encore quelques secondes pour qu'elle soit bien dorée à l'extérieur, mais moelleuse à l'intérieur.

### 6. Servir

Faites glisser l'omelette sur un plat de service. Servez immédiatement avec une salade verte ou du pain frais. Bon appétit !



# SOUPE POMMES DE TERRE & PERSIL

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 1 gros bouquet de persil frais
- 3 pommes de terre moyennes
- 1L de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 100ml de crème fraîche
- Sel
- Poivre

## Recette à suivre



### 1. Préparer les légumes

Lavez et équeutez le persil (garder quelques feuilles pour la décoration). Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Épluchez et émincez l'oignon.

### 2. Faire revenir l'oignon

Dans une grande casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

### 3. Cuire les légumes

Ajoutez les pommes de terre en cubes dans la casserole et mélangez bien. Versez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter environ 20min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

### 4. Ajouter le persil

Ajoutez le persil dans la casserole et laissez cuire 5min supplémentaires.

### 5. Mixer la soupe

Retirez du feu et mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse et veloutée. Incorporez la crème fraîche, puis mélangez bien. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

### 6. Servir

Versez la soupe bien chaude dans des bols. Décorez avec quelques feuilles de persil frais. Bon appétit !