

Légèrement anisé et très doux, son parfum est plus raffiné et plus subtil que celui du persil.



Multiplication : Semez les graines, de fin février (pour les régions au climat doux) jusqu'au mois de septembre. Incorporez à votre terre un peu de compost.

Tracez un sillon de 2 cm de profondeur avec une serfouette. Semez clair en prévoyant une distance de 20 cm entre les rangs. Recouvrez les graines d'un peu de terre (un demi-centimètre environ). Tassez légèrement avec le dos du râteau. Arrosez abondamment en pluie fine. Éclaircissez à 10 cm, dès que les plants ont quelques feuilles. Arrosez régulièrement : le cerfeuil aime les sols humides.

On peut aussi réaliser des semis sous abri, du mois de novembre au mois de février, pour une consommation hivernale. Cependant, il est préférable de les échelonner pour un meilleur rendement des récoltes.

On peut le planter en pleine terre, au potager, dans les massifs ou les bordures, mais aussi en bac, pot ou jardinière sur le rebord d'une fenêtre, sur un balcon ou une terrasse. **Pour le cerfeuil acheté en pot**, plantez-le du printemps à l'été ou rempotez-le dans un mélange de terre de jardin et de terreau.

Sol et exposition : Le cerfeuil se plaît dans un sol sain, léger, frais, bien aéré ou sableux avec une préférence pour une terre riche en humus et même le terreau pur.

Il apprécie une exposition chaude au printemps et en automne. En été, il aime une situation semi-ombragée à ombragée.

Incidence de la lune : semez de préférence en lune décroissante.

Nombre de graines au gr : 450

Durée germinative : 2 à 3 ans

Levée : de 8 à 15 jours

Température de germination : 15 à 20°C

Entretien : Binez et sarcliez régulièrement. Arrosez en cas de sécheresse pour maintenir une terre fraîche. Pour éviter les semis spontanés, coupez les hampes florales, cela stimule aussi la plante qui développe plus de feuillage. Rentez le cerfeuil cultivé en pot à l'abri à la fin de l'été



Rotation des cultures : Il est conseillé de pratiquer une rotation des cultures tous les 2 ou 3 ans.

Bons mariages : Dans le carré d'aromatiques, accompagnez-le de thym. Au potager, il ne s'entend pas avec le radis car il lui donne un goût plus piquant et avec la carotte. Avec le persil, il est incontournable dans le coin fines herbes du potager.

Quantité : 3 à 5 pieds

Durée de culture : Plusieurs mois (8 à 9 mois)

Variétés : On distingue deux variétés à cultiver.

Cerfeuil commun ou cerfeuil simple (*Anthriscus cerefolium*)

Parfum : Le plus parfumé. **Feuillage** : Feuillage très découpé, plat et léger. **Qualités** : Le plus cultivé.

Cerfeuil frisé

Parfum : Saveur plus faible que le cerfeuil commun. **Feuillage** : Feuillage frisé. **Qualités** : Production plus longue.

Rusticité : Très rustique, le climat lui est indifférent

Récolte : Pour récolter il faut compter un mois et demi après le semis. La récolte s'étale d'avril à septembre, et peut se prolonger jusqu'aux gelées, en coupant au ras du sol au fur et à mesure des besoins, à consommer de suite.

Conservation : Conservez le cerfeuil en séchant les feuilles ou en le congelant :
Séchez les feuilles dans un endroit sec et aéré, en les suspendant à l'envers. Toutefois, il perdra un peu de son goût.

La congélation est la meilleure méthode de conservation du cerfeuil.

Utilisation : Les feuilles fraîches, finement ciselées, parfument les potages, les sauces, les grillades, les poissons, les omelettes, les salades, les crudités, les légumes (tomates, asperges, haricots verts, pommes de terre) : le cerfeuil s'ajoute en fin de cuisson.

Il est préférable de hacher finement les feuilles et de les consommer fraîches pour ne pas perdre l'arôme une fois séchées.

Goût : légèrement anisé rappelant la réglisse.

Produire ses graines : Choisir des porte-graines vigoureux venant d'un semis de fin de saison ; il fleurira en mai-juin et donnera des semences de bonne qualité. Lorsque les graines sont à maturité, couper les tiges, les sécher à l'ombre sur une toile, les battre et les mettre en sachet. Les conserver au frais.

Maladies, parasites et traitement : Le cerfeuil redoute le mildiou et les pucerons . Le mildiou se reconnaît car les feuilles se couvrent de moisissures et elles jaunissent. Pour le traiter, coupez et brûlez les plants atteints par la maladie.

Les pucerons sucent la sève de la plante. Éliminez les pucerons à la main ou au jet d'eau. On peut aussi étaler entre les rangs du papier d'aluminium. La surface brillante fait fuir les pucerons qui n'aiment pas la lumière vive provoquée par la réverbération. Maintenez le papier avec quelques pierres.

Bon à savoir : les limaces n'aiment pas l'odeur du cerfeuil, plantez-en au potager !

Propriétés : Le cerfeuil, et particulièrement le cerfeuil frais, est très riche en vitamines, notamment C. Il contient aussi toutes les vitamines du groupe B et spécialement la vitamine B9, ainsi que de la provitamine A et des sels minéraux.

Il a des vertus apéritives, digestives, diurétiques, et stimulantes. Il apaise notamment les lourdeurs d'estomac et les problèmes de foie.

Ses feuilles et ses racines sont très prisées pour leurs vertus diurétiques et sont utilisées à ce titre pour lutter contre la rétention d'eau.

C'est une plante tonifiante qui aide à lutter contre la fatigue et l'anémie, grâce à son taux exceptionnel de fer (25mg pour 100 gr) et de vitamine C (37 mg pour 100 gr). C'est également une très bonne source de calcium (260 mg pour 100 gr) .

Sources

- Terre vivante
- Rustica - René Vigan - Internet
- Tous les légumes V.Renaud