



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le persil : beaucoup plus qu'un simple aromate

Originaire du bassin méditerranéen, le persil est utilisé depuis au moins 5000 ans comme un aromate au goût plaisant, délicat et rafraîchissant. Mais, au-delà du plaisir gustatif qui lui est associé, le persil recèle un trésor de molécules bioactives aux multiples effets positifs sur la santé.

INGRÉDIENT CULINAIRE ESSENTIEL

Le persil (*Petroselinum crispum*) est un membre de la famille des apiacées (ombellifères), une famille de plantes très diversifiée qui comprend également la coriandre, le cerfeuil, le fenouil et le cumin, ainsi que des légumes comme la carotte, le panais et le céleri. Les feuilles de persil ont joué un

rôle majeur dans l'élaboration des traditions culinaires du bassin méditerranéen, en particulier dans la portion orientale de cette région où elles sont utilisées non seulement comme condiment pour rehausser la saveur des plats, mais également comme légume,

La prévention peut être synonyme de bon goût

par exemple dans le taboulé libanais. Cependant, loin d'être restreinte à cette région du monde, la culture du persil s'est graduellement répandue à l'échelle planétaire et cette herbe est devenue au fil du temps l'un des aromates les plus couramment employés en cuisine.

UN AROMATE CHARGÉ DE POLYPHÉNOLS

Outre sa saveur unique, le persil se distingue pour son contenu exceptionnel en apigénine, un polyphénol dont l'activité anticancéreuse suscite actuellement un grand intérêt dans la communauté scientifique. En effet, de multiples études réalisées en laboratoire ont montré que cette molécule possède une forte activité anti-inflammatoire et interfère avec la croissance de cellules cancéreuses isolées de plusieurs types de tumeurs (1). Des travaux récents réalisés dans notre laboratoire ont également montré que l'apigénine réduit considérablement la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, un impact dû au blocage d'une protéine appelée *platelet-derived growth factor receptor* (2). En interagissant avec la fonction de cette protéine, l'apigénine fragilise la structure des vaisseaux sanguins nécessaires à la croissance des tumeurs et pourrait donc contribuer activement à la prévention du cancer. En ce sens, il est intéressant de noter qu'une étude récente réalisée par l'Université Harvard a révélé que les femmes qui consommaient les plus grandes quantités d'apigénine avaient 21 % moins de risque d'être touchées par un cancer des ovaires que celles dont l'apport en cette molécule était le plus faible (3).

Même si les aromates sont généralement consommés en quantités réduites et, par conséquent, ne représentent pas des sources majeures de polyphénols, il n'en demeure pas moins que la consommation régulière de ces herbes peut contribuer à la prévention des maladies. Par exemple,



PHOTO ISTOCK

■ L'apégénine, contenue dans le persil réduirait la croissance des cellules cancéreuses.

des études ont montré que les personnes qui mangeaient des quantités importantes de persil présentaient une accumulation notable d'apigénine dans le sang, en quantités suffisamment élevées pour bloquer un certain nombre de processus impliqués dans la croissance des cellules cancéreuses (4). De plus, puisque l'apigénine est éliminée relativement lentement de l'organisme, la consommation régulière d'aliments contenant de grandes quantités de cette molécule (comme le persil ou encore le céleri) peut également contribuer à atteindre des niveaux sanguins d'apigénine suffisants. Dans cette optique, le taboulé constitue sans doute l'une des meilleures manières de consommer de bonnes quantités de persil.

Alors que nous avons trop souvent l'habitude d'utiliser le gras, le sucre ou encore le sel comme assaisonnement, les observations réalisées sur les effets bénéfiques du persil constituent un bon exemple des avantages pour la santé d'utiliser les épices et aromates pour rehausser le goût nos plats quotidiens. La prévention peut vraiment être synonyme de bon goût !

(1) Patel et al., *Apigenin and cancer chemoprevention: progress, potential and promise*, *Int. J. Oncol* 2007; 30: 233-45.

(2) Lamy et al., *The dietary flavones apigenin and luteolin impair smooth muscle cell migration and VEGF expression through inhibition of*

PDGFR-beta phosphorylation, *Cancer Prev Res* 2008; 1:452-9

(3) Gates et al., *Flavonoid intake and ovarian cancer risk in a population-based case-control study*, *Int J Cancer*. 2009; 124: 1918-25.

(4) Meyer et al., *Bioavailability of apigenin from apiin-rich parsley in humans*, *Ann Nutr Metab*. 2006; 50:167-72.

Cette année, j'ai l'immense privilège d'agir comme président d'honneur de la 7e édition de la journée portes ouvertes sur les fermes du Québec qui se tiendra le dimanche 13 septembre prochain de 10 h à 16 h. J'aimerais vous inviter à participer à cette journée, une occasion en or de rencontrer des centaines d'agriculteurs québécois. Ces gens passionnés se feront un plaisir de répondre à vos questions sur plusieurs aspects de l'agriculture, que ce soit la production laitière ou bovine, la culture des fruits et des légumes, la production de sirop d'érable, etc. Au menu : dégustations des produits de chez nous, visites de fermes et de leurs installations, démonstrations, animation, jeux, etc. Il y en aura pour tous les goûts. Pour connaître la liste des fermes participantes, visitez le site Internet www.portesouvertes.upa.qc.ca

RECETTE ANTICANCER

VELOUTÉ DE BŒUF ET DE POIS CHICHES À LA MAROCAINE

250 g	(1/2 lb) de cubes de bœuf de 1 cm (1/2 po)
2	oignons, émincés
	Une pincée de safran
2 litres	(8 tasses) d'eau ou de bouillon de poulet
	Sel et poivre du moulin
2	branches de céleri, en dés
1	bouquet de persil plat frais, haché
1	bouquet de coriandre fraîche, hachée
3 c. à s.	de pâte de tomate
5	tomates mûres, mondées, épépinées et coupées en dés
300 g	de pois chiches en conserve (1 1/2 tasse)
50 g	de farine (1/3 tasse)

1. Mettre la viande, les oignons, le safran et l'eau dans une grande casserole. Saler et poivrer au goût. Couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 min.
2. Ajouter le céleri, le persil, la coriandre, la pâte de tomates et les tomates. Laisser mijoter 20 min.
3. Ajouter les pois chiches. Délayer la farine dans un peu d'eau et verser dans la casserole. Cuire quelques minutes, rectifier l'assaisonnement et servir.

8 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 30

DIFFICULTÉ : MOYEN

Jean Vachon, chef enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :