

Recettes avec le pissenlit

« La **reine des salades sauvages** est également une **excellente plante médicinale**.

Elle mérite toute notre attention pour l'aider à regagner ses lettres de noblesse et retrouver une place de premier choix dans nos jardins, assiettes et pharmacie naturelle. » Muriel Bérard (extrait d'un article sur les plantes sauvages comestibles <https://plantes-sauvages-comestibles.com/les-integrer-au-potager>)

Gelée de fleurs de pissenlit

180g de fleurs de pissenlit, 2 citrons bio, 500g de sucre en poudre

- 1) Lavez soigneusement les fleurs de pissenlit et conservez uniquement les « pétales » (enlevez la partie verte).
- 2) Lavez les citrons, ôtez les extrémités et taillez le reste en petits dés, avec l'écorce.
- 3) Mélangez les pétales et les dés de citron dans une casserole et couvrez de 75 cl d'eau. Faites cuire 1h à petit bouillon, en remuant régulièrement. Filtrez la préparation au chinois.
- 4) Reversez l'eau infusée dans la casserole. Ajoutez le sucre et faites cuire le tout à feu doux 1h. Versez 1 goutte de gelée sur une assiette froide. Si elle durcit, la gelée a pris, sinon, poursuivre la cuisson.
- 5) Remplir les pots de gelée chaude et refermez aussitôt. Retournez les pour les conserver plusieurs mois.

(Extrait de « cuisinez les fanes, épluchures et herbes sauvages » p.114 de Morgane Rey aux éditions Rustica)

Variante: pour une « compotée », ne pas filtrer et garder les pétales et les dés de citron. Cuire seulement 30mn.

Boutons de pissenlit en conserve

(Délicieux pour accompagner de la charcuterie ou du fromage)



200ml de vin blanc
200ml d'eau
200ml de vinaigre
3 feuilles de laurier
3 gousses d'ail coupées en 2 ou émincées

½ piment doux coupé en 2
3 clous de girofle
1cc de graines de moutarde jaune
1cc de sel
boutons de pissenlit (autant que le bocal pourra en recevoir)

Porter tous les ingrédients (sauf boutons de pissenlit) à ébullition. Placer ensuite les boutons de pissenlit dans la saumure et reporter à ébullition pendant 2mn. Versez encore chaud dans le(s) bocal(s) stérilisés et fermez immédiatement. Conservez dans un endroit sombre et au frais.

(Extrait de « la cuisine des plantes sauvages » de Meret Bissegger et Hans Peter Siffert aux éditions Ulmer)



À gauche, gâteau aux herbes sauvages, aux graines et aux fleurs fraîches.



Les pétales de fleurs peuvent être incluses fraîches dans des préparations, des yaourts, entremets, avec du fromage, des gâteaux. Laissez libre cours à votre imagination !

A droite, fromage de chèvre modelé en boules et roulé avec des fleurs diverses pour l'apéritif

