

Câœpres de pissenlit

Description



Les pissenlits sont aussi trÃs apprÃ©ciÃ©s en cuisine ! Ils sont dÃ©ailleurs comestibles, des racines aux fleurs, en passant par les feuilles en salades. **Avec les fleurs, on peut rÃ©aliser** une dÃ©licieuse gelÃ©e de pissenlit, mais aussi **des câœpres de pissenlit** (une alternative savoureuse, peu connue voire surprenante aux câœpres traditionnelles).

La saison des pissenlits a lieu au tout dÃ©but du printemps, dÃs fin mars Ã mai selon les rÃ©gions. PrÃ©fÃ©rez une rÃ©colte en fin de matinÃ©e lors dÃ©une belle journÃ©e ensoleillÃ©e afin dÃ©viter la rosÃ©e du matin, mais aussi le soleil brulant de lâaprÃs-midi. En effet, cÃ©est Ã ce moment-lÃ que la concentration en nutriments et en composÃ©s aromatiques est la plus Ã©levÃ©e dans les plantes.

Comment rÃ©colter les boutons de pissenlitâ?

Les câœpres de pissenlit sont en rÃ©alitÃ© faits Ã partir des boutons floraux du pissenlit.

Assurez-vous de **cueillir les boutons de pissenlit lorsquâils sont encore fermÃ©s**. Les boutons floraux doivent Ãtre cueillis Ã lâaide de ciseaux de cuisine, en les coupant Ã la base de la fleur ou simplement en pinÃ§ant avec vos doigts (mais qui deviendront vite verts et collants).

OÃ rÃ©colter des pissenlitsâ?

Les pissenlits poussent gÃ©nÃ©ralement au jardin, mais aussi dans les parcs et les champs.

Ne pas les cueillir dans les champs sur lesquels les bovins sont prÃ©sents pour **Ã©viter la contamination par la douve du foie**. **Ãvitez les zones polluÃ©es** (voie ferrÃ©e, anciens terrains industriels, etc) ou **proches de routes trÃs frÃ©quentÃ©es**.

Ingrédients :

- 250 g de boutons de pissenlit
- 2 cuillères à soupe de sel marin
- 250 ml de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre

Étapes de la recette :

1- Retirez toutes les impuretés des boutons de pissenlit, ainsi que les morceaux de tiges, puis lavez-les soigneusement.

2- Placez les boutons de pissenlit dans un bocal propre et ajoutez le sel. Refermez avec un couvercle et secouez le bocal pour bien répartir le sel sur les boutons.

3- Laissez reposer le bocal à température ambiante pendant 24 heures.

4- Rincez les boutons de pissenlit pour éliminer tout excès de sel.

5- Placez les boutons de pissenlit dans un autre bocal propre et ajoutez le vinaigre jusqu'au haut du pot, en prenant bien soin d'immerger totalement les boutons floraux.

6- Laissez reposer le bocal à température ambiante durant une semaine, en remuant chaque jour pour bien mélanger les ingrédients.

7- Après une semaine, les câpres de pissenlit sont prêtes à être utilisées.

À noter : certains cuisiniers sautent l'étape de 2, 3 et 4 qui correspond à la salaison. À vous de décider !

Astuces

Pour varier les saveurs, vous pouvez ajouter différents ingrédients à vos bocaux, tels que

des grains de poivre,
de genévrier (*Juniperus communis*),
laurier (*Laurus nobilis*),

des baies
des feuilles de
de l'origan ou
une branche de thym ou
des boutons de pâquerette (
des boutons d'ail des ours (
(

Bellis perennis) ou encore
Allium ursinum).

Conservation des câpres de pissenlit

Les câpres de pissenlit peuvent être conservés dans un endroit frais et sombre, à l'abri de la lumière directe du soleil. Ils se conservent ainsi pendant plusieurs mois.

Une fois que vous avez entamé le bocal de câpres de pissenlit, vous devrez alors les conserver au réfrigérateur et les consommer le plus rapidement possible.

Remarque : Utilisez de petits contenants.

Categorie

1. SRHGx
2. to check

Tags

1. fleurs
2. pissenlit
3. recettes

date créée

2 avril 2023

Auteur

cblancke

default watermark