

Cuisinons les plantes ...

Sablés aux plantains



Ingrédients :

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 80g de sucre
- 1 œuf
- une dizaine de feuilles de plantain, lavées et séchées

Recette :

Mélanger la farine, le beurre, le sucre et l'œuf dans un bol.

Ciseler les feuilles de plantain et les ajouter au mélange.

Préchauffer le four à 200°C.

Former des petites boules avec la pâte et les déposer sur la plaque du four.

Enfourner pendant 10 à 15 minutes.



Beurre d'orties

Ingrédients :

- de la crème liquide
- des feuilles d'orties lavées et séchées
- du sel



Recette :

Mettre de la crème dans un petit pot et secouer, secouer....jusqu'à apparition d'une boule solide : le beurre.

Ciseler les feuilles d'ortie.

Mélanger avec le beurre et saler selon vos goûts.

Mettre au réfrigérateur pour que le mélange durcisse.

Déguster en apéritif, sur du pain frais !



Meringues aux coquelicots

Ingrédients :

- 1 blanc d'œuf
- du sucre
- des pétales de coquelicots lavés et séchés



Recette :

Battre le blanc d'œuf sucré jusqu'à obtention d'une pâte blanche et lisse.

Y tremper les pétales de coquelicots un à un, puis les déposer sur la plaque du four (recouverte de papier sulfurisé).

Enfourner à 70°C pendant 15 minutes.



Il ne vous reste plus qu'à déguster !

