



C'EST L'ÉTÉ INDIEN...J'EN PROFITE POUR FAIRE DES BRICKS DE CHÉNOPODE BON- HENRI



04/10/2016 - VALVAL38

EN RÉSUMÉ

Pour cette deuxième recette, je vous propose de cueillir des feuilles d'épinard sauvage (Chenopodium bonus-henricus/ à ne pas confondre avec l'argent aux feuilles brillantes) que l'on

trouve au bord des chemins et des prés, près des habitations.

POURQUOI METTRE EN PLACE CETTE PRATIQUE ?

La plupart d'être nous, même ceux vivant à la campagne, ont oublié comment cuisiner les plantes qui nous entourent, y compris des plantes très faciles à trouver en ville. Et c'est gratuit !

QUELLES ÉTAPES ET QUELS MOYENS ?

Hacher les feuilles lavées

Les faire cuire dans du beurre à la poêle pour ôter l'eau (comme des épinards) et laisser refroidir

Mélanger dans 1 œuf battu avec 150 g de fromage frais (épicez à votre convenance, pour moi un petit apport de coriandre et curcuma n'ont rien à envier au classique poivre muscade)

Beurrez la feuille de brick sur le plan de travail et plaire la en deux (demi cercle) puis rabattre les bords pour en faire un rectangle de 10 cm de large

Garnissez d'une cuillère de farce et replier en triangle

Faites cuire à la poêle dans une huile de votre choix. Servir chaud, bon appétit !

POINTS DE VIGILANCE :

Cueillez les feuilles jeunes et tendres en haut de tige.