POTAGE DE POTIMARRON ET GRAINES DE CAROTTES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
Graines de carotte sauvage	20 "nids" de graines (Ne pas lésiner sur les graines)
eau	1,5 l
Huile d'olive	10 cl
Oignons	2
Potimarron	1
Graines de plantain largo	10 "têtes" de graines (Possibilité de prendre n'importe quel plantain en adaptant les quantités)
Feuilles de brick	3
Jaunes d'oeufs	2

Préparation

1. Faire infuser les graines de carottes sauvages dans l'eau : amener l'eau à ébullition et plonger les graines dedans. Laisser infuser pendant 30 minutes minimum. Rem: possibilité de mixer les graines dans l'eau pour accélérer l'infusion.

2. Préparer le potage: éplucher et découper grossièrement les oignons. Les faire suer dans une casserole avec l'huile d'olive. Découper grossièrement le potimarron et l'ajouter aux oignons pour les dorer.

3. Passer l'infusion au tamis, la verser dans la casserole et amener à ébullition. Laisser cuire en vérifiant la cuisson du potimarron avec la pointe d'un couteau. Passer au mixer. Assaisonner.

4. Préparer les toasts de plantain: Torréfier le plantain: égrainer et torréfier à la poêle (à blanc). Réserver. Découper la pâte Brick en rectangles de façon à ce qu'ils puissent par la suite tenir à l'horizontale sur le support. Les badigeonner de jaune d'oeuf et saupoudrer de plantin. Passer au four à 170°c pendant 3 à 5 minutes environ.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024