CAFÉ DE GLANDS DE CHÊNE

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 1 L

Ingrédient	Quantité
glands de chêne	100 gr
Eau ou lait	200 ml
Épices au choix	(facultatif)
Sucre	(facultatif)

Préparation

1. Déposez les glands (+/- 100gr) dans une casserole d'eau froide. Enlevez ceux qui flottent car ils sont véreux. Faire cuire pendant 15 minutes. Jetez l'eau de cuisson brune.
2. Quand ils sont tièdes, ôtez la coque extérieur du gland. Jetez l'enveloppe.
3. Replonger les glands dans une nouvelle eau et cuire 15 minutes. Jetez l'eau et recommencez à plusieurs eaux pour supprimer les tanins. Quand l'eau est claire, les glands sont prêts à être mangés. Ils ne seront plus acres après ce lessivage !
4. Égouttez et séchez les glands et les réduire en poudre.
5. Torréfiez cette poudre de glands dans une poêle sans eau ni matière grasse.
6. Remuez sans arrêt car cela brule vite.
7. Infusez 1 cuillère à café de cette poudre de glands torréfiés dans 200 ml d'eau ou de lait et y ajouter du sucre et les épices souhaitées

8. NB : vous pouvez cuisiner des pâtisseries avec les glands lessivés.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026