

CRÈME FACILE AU MÉLILOT (VEGAN)



Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédient	Quantité
petite poignée de fleurs et feuilles de mélilot séché	1
Lait végétal	650 ml
Sucre de canne	50 g
Lait végétal	100 ml
Fécule de maïs	50 g
sucre de canne (pour la croute)	5 càc
zestes de citron vert	
quelques fleurs de mélilot fraîches	

Préparation

1. Sécher les brins de mélilot (tiges, feuilles et fleurs) au four à basse température (50 à 60 °C) pendant environ 60 min. Poursuivre si nécessaire jusqu'à séchage complet : toutes les parties doivent être friables. (La plante séchée se conserve 1 an dans un bocal fermé à l'abri de la lumière).

Précautions importantes :

1. Une consommation excessive de mélilot n'est pas recommandée à cause de la coumarine qui provoque maux de tête, troubles hépatiques et digestifs à forte dose (max. 2 g de matière sèche par pers./jour).
2. De plus, lorsque que le mélilot moisit, la coumarine se transforme en dicoumarol (antivitamine K) qui provoque des hémorragies internes. Il est donc essentiel de bien faire sécher la plante et de veiller à éviter toute moisissure.

3. Pour plus d'informations, rendez-vous sur la fiche plante du mélilot jaune & celle du mélilot blanc.
-
-

Pour préparer la crème :

1. Faire bouillir 650 ml de lait dans une casserole.

2. Ajouter le sucre de canne et le mélilot et laisser frémir 15 minutes. Goûter la préparation et augmenter si nécessaire le temps d'infusion si le goût « vanillé » n'est pas assez intense. Filtrer les feuilles de mélilot.

3. Délayer la fécule de maïs dans 100 ml de lait froid.

4. Ajouter le mélange fécule-lait dans la casserole sans cesser de mélanger. Poursuivre la cuisson encore pendant 2 minutes tout en mélangeant.

5. Verser dans 5 ramequins et placer 2 heures au réfrigérateur.

6. Avant de servir, saupoudrer chaque crème de 1 càc de sucre de canne et le caraméliser à l'aide d'un chalumeau. Parsemer généreusement de zestes de citron vert et de quelques fleurs de mélilot fraîches.

7. Servir accompagné d'une citronnade au mélilot (infusion au mélilot refroidie avec un trait de jus de citron vert).
