

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>de gâteau au chocolat</b>	4 tranches (recette ici : <a href="http://aumenudelice.canalblog.com/archives/2016/05/11/33796025.html">http://aumenudelice.canalblog.com/archives/2016/05/11/33796025.html</a> )
<b>glace à la vanille</b>	
<b>de racines de pissenlit, épluchées</b>	200 grammes (comptez 50 grammes de racine épluchée par personne. Cela dépend de la taille de vos racines pour déterminer le nombre de pissenlit à sortir du sol)
<b>de feuilles de pissenlit fraîches</b>	2 poignées
<b>du beurre demi-sel</b>	
<b>de sucre de canne bio</b>	2-3 càs
<b>Sel, poivre</b>	
<b>Cannelle</b>	(facultatif)
<b>noisettes/amandes/cacahuètes caramélisées du commerce</b>	
<b>Sirop d'érable</b>	

## Préparation

1. Gâteau au chocolat (lien de la recette dans la liste d'ingrédients) émietté, recouvert d'une boule de glace vanille et de racines de pissenlit glacées au beurre et au sucre.  

---

---
2. Le tout est décoré d'une poudre de feuilles de pissenlit et de noisettes caramélisées et d'une tisane de feuilles de pissenlits sucrée d'un peu de sirop d'érable.  

---

---

## Nettoyage & séchage

1. Commencez par laver les feuilles de pissenlit & Hachez-les finement  

---

---

2. RACINES: réservez une moitié qui servira pour une infusion de pissenlit et placez l'autre moitié dans le déshydrateur à 70° pendant 1h à 1h30 (jusqu'à ce que les feuilles soient bien sèches et craquantes). Pour conserver les propriétés du pissenlit il est préférable de faire cette étape de séchage à l'avance et de diminuer la température de séchage à 42° maximum. Dans ce cas, le temps de séchage sera plus long.
- 

3. FEUILLES: Au plus finement vous hachez les feuilles et au mieux vous les répartissez sur les plateaux (pas trop serrées), au plus vite elles sécheront. Si vous n'avez pas de déshydrateur, vous pouvez faire le séchage dans un four à 50°, porte légèrement ouverte.
- 

## Gâteau au chocolat

1. Préparez le gâteau au chocolat selon la recette proposée par [aumenudelicie.canalblog.com/archives/2016/05/11/33796025.html](http://aumenudelicie.canalblog.com/archives/2016/05/11/33796025.html) ou bien selon la recette de votre choix. Pensez que les racines de pissenlit, bien que préparées en version sucrée, seront un peu amères : ne faites donc pas un gâteau au chocolat trop amer. Vous pouvez préparer ce gâteau à l'avance, le trancher et conserver les tranches correctement rangées au congélateur. Sortez-les du congélateur la veille ou le matin même pour qu'elles dégèlent doucement.
- 

## Glace à la vanille

1. Vous pouvez utiliser une glace du commerce ou alors en préparer une vous-même - vous pourriez aussi la remplacer par une glace au pissenlit. J'ai réalisé une version de glace vanille sans sorbetière qui vient du livre "Recettes saines et gourmandes sans gluten" de Michael Cox. La recette est en page 106. (voir ci-dessous)
- 
2. INGRÉDIENTS: 3 œufs - jaunes et blancs séparés, 50g de sucre, 200 ml de crème épaisse, 1cc d'extrait de vanille (ou les graines de 1/2 gousse de vanille).
- 
3. Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier avec 2 cs d'eau et réchauffez doucement le mélange au bain-marie d'eau frémissante en remuant constamment. Une fois que le mélange commence à épaissir et nappe le dos d'une cuillère, retirez du feu et continuez de remuer jusqu'à ce qu'il ait tiédi.
- 
4. Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Dans un autre saladier, fouettez la crème épaisse et ajoutez la vanille.
- 
5. Incorporez le mélange œufs-sucre refroidi à la chantilly puis progressivement les blancs d'œufs. Versez cette préparation dans une boîte en plastique d'une contenance de 1L, couvrez et mettez-la au congélateur. Vous verrez que le résultat est léger et délicieux !

---

---

## Racines de pissenlit

1. Lavez les racines de pissenlit et épluchez-les soigneusement - cette étape est assez chronophage.  

---

---
2. Coupez-les en tronçons ou en batonnets longs et fins (selon la taille des racines) en fonction du dressage d'assiette souhaité.  

---

---
3. Faites chauffer une poêle et faites-y fondre un bon morceau de beurre (2-3 cuillères à soupe). Ajoutez-y les racines de pissenlit et saupoudrez des 2-3 cuillères à soupe de sucre de canne. Laissez cuire et faites caraméliser selon votre goût. Ajouter une pointe de sel, un tour (ou deux) de moulin de poivre et si vous le souhaitez, un peu de cannelle.  

---

---
4. A NOTER : pour retirer l'amertume des pissenlits, il faut les cuire au moins une vingtaine de minutes - dans le cas de cette recette, on souhaite conserver légèrement son goût amer, c'est pourquoi il ne faut pas les cuire trop longtemps. Si vous souhaitez les caraméliser, il faudra les cuire à feu plus vif et avec plus de sucre mais sans les brûler. Les glacer simplement, est tout aussi délicieux et met moins en péril votre travail de préparation de ce dessert - à vous de voir :)  

---

---
5. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir.  

---

---

## Avec les feuilles séchées

1. Utilisez un moulin à café et mettez-y les feuilles séchées ainsi que 5-6 noisettes caramélisées.  

---

---
2. Mixer et goûtez : selon la quantité de noisettes ajoutées vous obtiendrez un assaisonnement d'une belle couleur verte au goût sucré à la fois légèrement amer et "noisetté". Vous pouvez mettre plus ou moins de noisettes selon votre préférence mais sachez que plus vous en mettez, plus vous couvrirez le goût des feuilles de pissenlit.  

---

---
3. Cette poudre est une sympathique manière d'introduire le pissenlit et ses bienfaits dans votre quotidien car elle peut être saupoudrée sur de nombreux plats/dessert : crêpes, gaufres, salade de fruit, glace, pudding, café crémeux...  

---

---

## Infusion de feuilles de pissenlit

1. Faites chauffer de l'eau et laissez infuser les feuilles 10 à 15 minutes.

---

---

2. Sucrez au goût avec un peu de sirop d'érable (ne pas abuser pour ne pas couvrir le goût du pissenlit).

---

---

## Dressage du plat

1. DANS UN VERRE : Dans le fond, émiettez du gâteau au chocolat. Par-dessus le gâteau, placez une boule de glace à la vanille (pas trop grosse) - pensez à sortir la glace un peu avant de dresser pour qu'elle soit un peu plus malléable. Mettez ensuite les racines de pissenlit glacées/caramélisées par-dessus le tout. Saupoudrez d'une cuillère à café de poudre de feuilles aux noisettes.

---

---

2. Servez la tisane dans une jolie tasse.

---

---

3. Bon appétit !

---

---

## ALLERGIES

1. Cette recette ne convient pas aux personnes allergiques au latex (plantes à lactones).

---

---

## Variante

1. Vous pouvez aussi proposer la recette sans le gâteau au chocolat ou avec une glace au pissenlit à la place de la glace à la vanille.

---

---