

FRITES DE RACINES DE PISSENLIT AVEC KETCHUP DE CYNORRHODONS



Ingrédients pour 1 bocal de ketchup et autant de frites que vous cueillez de pissenlits

Ingrédient	Quantité
Racines de pissenlit	
Huile d'olive ou coco	
sel marin	
Sel aux orties, graines de carotte	(facultatif)
Cynorrhodons	350 gr (environ 1 bocal)
Vinaigre de cidre	30 ml
sucré brun	3 c. à s. (ou un sirop à la benoite)
poudre d'ail	1 c. à c.
Noix de muscade	1 pincée
sel	1 c. à c.
eau	120 ml
échalote	1 (ou pomme)

Préparation

1. Sachez, à la cueillette, que les racines dans un potager seront généralement plus facile à déterrer que celles en terre sauvage.

2. Préchauffer le four à 175° C.

3. Prélever les racines à grande eau dehors. Jeter l'eau dehors pour ne pas boucher l'évier.

-
-
4. Laver et broser les racines pour enlever toute la terre. Garder dans un bol avec de l'eau et un peu de vinaigre ou de jus de citron avant/après la découpe pour empêcher le noircissement. Couper les plus grosses racines en longueur, en 2 ou 4 selon. Couper le reste en taille égale, selon vos envies.
 5. Mettre les racines dans un saladier et verser quelques cuillères d'huile, parsemer du sel, étaler sur les racines avec les mains.
 6. Poser sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de cuisson. Déposer les racines sans qu'elles ne se touchent.
 7. Faire cuire au four pendant 12 minutes et vérifier tous les 2 minutes pour la cuisson souhaitée.
 8. Servir avec un ketchup de cynorrhodons et/ou une mayonnaise à l'alliaire.
-
-

Ketchup de cynorrhodons

1. Faire une purée de cynorrhodons : Laver, trier les noirs, enlever les pédoncules (« tiges » des « fruits »). Si les cynorrhodons sont durs (pas encore blets), les cuire, à peine couverts d'eau pendant dix minutes à feu moyen. Remuez régulièrement. S'ils sont bien blets, on peut directement passer soit au tamis, soit à l'extracteur.
 2. Méthode « slow » : Passer les cynorrhodons au moulin à purée afin de récupérer un jus épais sans pépins ni poils. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour faciliter le passage. Il est possible qu'il faille repasser dans un tamis plus fin selon le résultat (s'il reste des graines dans la purée). Aussi possible de mixer dans un blender avec un peu d'eau et passer au tamis fin (avantage = on bénéficie des nutriments dans les akènes).
 3. Si vous avez un extracteur avec visse sans fin (Jazz max), passer dans l'extracteur avec un peu d'eau pour récupérer la pulpe avec un minimum de poils à gratter. Dans le Jazz Max, faire suivre par une pomme ou oignon/échalote pour faire sortir la pulpe qui reste dans la machine, puis à la fin de pressage, racler la pulpe qui s'est accumulée dans la machine.
 4. Mélanger tous les ingrédients et faire chauffer pour réduire à la bonne consistance d'une sauce ketchup. Laisser refroidir.
-
-

Dressage

1. Manger les frites chaudes, éventuellement en ajoutant un sel aux orties ou des graines sauvages. Servir avec le ketchup de cynorrhodons et une mayonnaise à l'alliaire.