

JULIENNES DE POIREAUX, COCO ET GRAINES DE BERCE



Ingrédients pour 8 verrines

Ingrédient	Quantité
Poireaux	4 (jeunes)
Graines de berce	1 càs (fraîches)
Beurre de coco	0.67 càs
Miel	2 càs (liquide)
Fleur de sel	1 pincée
poivre	1 tour de moulin
Feuille de laurier	1
citron	1
huile olive	2 càs
Fleur de sel	
Poivre noir	

Préparation

1. (Une recette de Christl Exelmans "Cueillette sauvage")

2. Réaliser une vinaigrette avec 1 càs de jus de citron, 1 cuillère à soupe de miel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre au frais. Broyer les graines de berce. Dans un plat qui va au four, les mélanger avec le beurre de coco et 2/3 de càs de miel. Cuisson durant 10' à 180 degrés. Couper les blancs de poireaux en fins tronçons de 2-3 centimètres. Les poêlez à feu doux, avec la feuille de laurier, du sel et du poivre, durant 8'. Ajouter un filet d'eau en cours de cuisson. Les poireaux doivent devenir tendres. Mélanger les poireaux cuits avec les graines de berce, coco et miel. Installer la préparation dans les verrines. Mettre une cuillère à café de vinaigrette dans chaque verrine. Servir tiède.

3. Il est important de cueillir les graines de berce lorsqu'elles sont encore vertes, au début de l'automne. Il est conseillé de bien les broyer pour que le goût particulier de la berce soit bien réparti.

4. Il ne faut garder que les blancs de poireaux bien tendres pour cette recette.

5. Sur un joli plateau, ces verrines sont élégantes aux côtés des ravioles aux scampis, citron vert et égopode.
