

MULTICOUCHE D'ÉGOPODE, RICOTTA FOUETTÉE, BÉCHAMEL AU PARMESAN ET HUILE D'ÉGOPODE



Ingrédients pour 4 pers.

Ingrédient	Quantité
viande hachée	400 gr (bœuf ou mélange porc-bœuf)
Oignon	1 pc
Carotte	1 pc
ail	1 gousse
Égopode	(tige et feuilles)
Concentré de tomate	1 c. à s.
Vin rouge	10 cl
Feuille de laurier	1 pc
Piment d'espelette	1 pincée
Huile d'olive	
Sel, poivre	
Beurre	40 gr
farine	40 gr
Lait	50 cl
Parmesan rapé	50 gr
Noix de muscade	
sel et poivre	
Feuilles de lasagne fraîche	
Huile d'olive	
sel et poivre	

Ingrédient	Quantité
Ricotta	200 gr
feuilles d'égopode fraîches	(finement ciselées au couteau)
Piment d'espelette	(facultatif)
sel et poivre	
huile neutre	10 cl (tournesol ou pépins de raisin)
feuilles d'égopode fraîches	1 belle poignée
mélange herbes 'folles' du jardin	(pissenlit, plantain, égopode, jeunes pousses variées,...)
moutarde à l'ancienne	1 c. à c.
miel de pissenlit	1 c. à c.
huile d'égopode	2 c. à s. (voir ci-dessus)
Vinaigre de cidre	1 c. à s.
raddichio	4 grandes feuilles (dressage)
sel et poivre	
fleur de capucine	

Préparation

1. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir la viande hachée jusqu'à légère coloration. Ajouter ensuite les tiges d'égopode finement hachées, les carottes, l'oignon et l'ail. Incorporer le concentré de tomate, le vin rouge, le laurier et le piment d'Espelette. Laisser mijoter à feu doux. En fin de cuisson, ajouter les feuilles d'égopode ciselées pour préserver leur parfum. Assaisonner de sel et de poivre.

Béchamel au parmesan

1. Faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger pour obtenir un roux. Verser le lait progressivement en fouettant pour éviter les grumeaux. Cuire à feu doux jusqu'à épaississement. Incorporer le parmesan râpé, saler, poivrer et ajouter une pointe de muscade.

Ricotta fouettée à l'égopode

1. Fouetter la ricotta pour l'alléger, puis incorporer les feuilles d'égopode ciselées. Assaisonner généreusement de sel, poivre et éventuellement d'un peu de piment d'Espelette. Réserver au frais.
-

Huile d'égopode

1. Mixer les feuilles d'égopode avec l'huile, puis faire tiédir légèrement pour favoriser l'infusion. Filtrer lentement à travers un filtre à café pour obtenir une huile bien verte et limpide. Verser dans une pipette pour le service.
-

Pâtes et montage du multicouche

1. Cuire les feuilles de lasagne, puis les découper à l'emporte-pièce en disques réguliers. Dans un emporte-pièce rond, alterner : un disque de pâte, une couche de sauce al ragù à l'égopode, une cuillère de ricotta fouettée. Répéter jusqu'à obtenir 3 ou 4 étages. Terminer par un disque de pâte et napper de béchamel au parmesan.
-

Salade d'herbes folles au miel de pissenlit

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le miel de pissenlit, le vinaigre de cidre et l'huile d'égopode. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger délicatement aux herbes folles. Dresser la salade dans une grande feuille de radicchio pour une présentation naturelle et colorée.
-

Dressage et présentation

1. Déposer le multicouche au centre de l'assiette. Planter une pipette d'huile d'égopode dans la préparation, pour que le convive puisse l'ajouter selon son goût. Décorer avec quelques fleurs de capucine. Servir à côté la feuille de radicchio garnie de la salade aux herbes folles et à la vinaigrette au miel de pissenlit.
-

Remarques / Intérêt gustatif et botanique

1. L'égopode, souvent considéré comme envahissant, dévoile une saveur fraîche et aromatique proche du céleri et du persil. Ses feuilles jeunes et tendres se marient parfaitement à la douceur lactée de la ricotta et à la richesse de la béchamel. Le miel de pissenlit ajoute une note florale et solaire, tandis que la capucine apporte une touche poivrée et colorée.
-