

« PANCOTTO » AUX LÉGUMES MIXTES ET PLANTES SAUVAGES



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
légumes mixtes	1,5 kg (chicorée, pissenlits, haricots princesses, courgettes, marasciuoli, chou de Milan, fenouil sauvage - quelques feuilles car il donne un goût très fort d'anis - bourrache et bette à carde)
pain rassis	1 kg
pommes de terre	500 gr
ail	3 gousses
tomates	2 pcs
huile d'olive extra vierge	QS
Sel à volonté	

Préparation

1. Couper le pain en grandes tranches.

2. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux.

3. Nettoyer et laver les légumes en enlevant les racines. Mettre les pommes de terre, les tomates et les gousses d'ail dans une casserole, couvrir d'eau froide et d'une pincée de gros sel et faire cuire pendant 20 minutes.

4. Ajouter le mélange de légumes et poursuivre la cuisson pendant 6 à 7 minutes. En fin de cuisson, plonger les tranches de pain et les laisser cuire pendant 2 minutes. (Tous les légumes mentionnés ne doivent pas être présents sauf les pissenlits ou les variétés de chicorée). Si les feuilles de pissenlits sont trop amères, il vaut mieux les cuire au préalable à part (n'oubliez pas de récupérer l'eau de cuisson car c'est un excellent détoxifiant et diurétique) et de rajouter les feuilles par la suite.

6. Vous pouvez également accompagner votre plat d'oignon cru selon les goûts.
