

POTAGE DE POTIMARRON ET GRAINES DE CAROTTES



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
Graines de carotte sauvage	20 "nids" de graines (Ne pas lésiner sur les graines)
eau	1.50 l
Huile d'olive	10 cl
Oignons	2
Potimarron	1
Graines de plantain largo	10 "têtes" de graines (Possibilité de prendre n'importe quel plantain en adaptant les quantités)
Feuilles de brick	3
Jaunes d'oeufs	2

Préparation

1. Faire infuser les graines de carottes sauvages dans l'eau : amener l'eau à ébullition et plonger les graines dedans. Laisser infuser pendant 30 minutes minimum. Rem: possibilité de mixer les graines dans l'eau pour accélérer l'infusion.

-
2. Préparer le potage: éplucher et découper grossièrement les oignons. Les faire suer dans une casserole avec l'huile d'olive. Découper grossièrement le potimarron et l'ajouter aux oignons pour les dorer.

-
3. Passer l'infusion au tamis, la verser dans la casserole et amener à ébullition. Laisser cuire en vérifiant la cuisson du potimarron avec la pointe d'un couteau. Passer au mixer. Assaisonner.

-
4. Préparer les toasts de plantain: Torréfier le plantain: égrainer et torréfier à la poêle (à blanc). Réserver. Découper la pâte Brick en rectangles de façon à ce qu'ils puissent par la suite tenir à l'horizontale sur le support. Les badigeonner de jaune d'oeuf et saupoudrer de plantain. Passer au four à 170°C pendant 3 à 5 minutes environ.

