

POTAGE LAITUE/PISSENLIT/CHANVRE



Ingrédients pour 3 portions

Ingrediént	Quantité
laitue	1 (au choix)
Oignon	1 (gros)
d'huile d'olive	2 càs
Racines de pissenlit	2 càs (à infuser)
graines de chanvre	6 càs
eau	50 cl (pour infusion)
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer la racine de pissenlit dans l'eau froide, chauffer jusqu'à frissonnement et maintenir à feu doux au moins 5 minutes. Laisser infuser ensuite à couvert.

2. Laver une laitue et essorer les feuilles. Faire dorer un gros oignon dans un peu d'huile d'olive

3. Trancher grossièrement les feuilles de salade, les plonger au dessus de l'oignon, laisser cuire à feu moyen encore 2-3 minutes le temps de réduire un peu

4. Ajouter l'infusion de pissenlit en la filtrant. S'il n'y a pas assez d'infusion, rajouter un peu d'eau. Saler et poivrer

5. Couvrir et laisser cuire à feu doux 5 à 10 minutes. Une fois la cuisson terminée, mixer dans un blender

6. Verser le potage dans un saladier puis dresser dans des assiettes à soupe

-
-
7. Ajouter les graines de chanvre décortiquées. Mélanger - l'ajout de graines donne une texture qui rappelle de petites pâtes
-
-