

# POTAGE LAITUE/PISSENLIT/CHANVRE

## Ingrédients pour 3 portions

Ingrédient	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	Assaisonnement

## 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
- 
-