

# RACINES DE PISSENLIT À LA GREMOLATA D'AIL DES OURS ET FEUILLES DE PISSENLIT



## Ingrediénts pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Racines de pissenlit	8 pcs
Huile d'olive	2 c. à s.
feuilles de l'ail des ours	20 gr
Jeunes feuilles de pissenlit	
Huile d'olive	1 c. à s.
graines de courge	2 c. à s. (ou autres graines/fruits secs)
citron	0.50 pc (zeste)
ail	(si l'ail des ours n'est pas disponible selon la saison)
Miel	1 c. à c. (facultatif)
sel et poivre	

## Préparation

1. Bien brosser et laver les racines. Dans une bassine qu'on vide dehors pour ne pas encombrer l'évier. Ne pas enlever les bouts fins de racines. Faire bouillir 10 minutes dans l'eau salée, puis rincer à l'eau froide. Laisser égoutter.
2. Faire revenir les racines dans l'huile d'olive pendant 10 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soit légèrement dorées.

## Gremolata d'alliaire et ail des ours

1. Pendant ce temps, laver, sécher, hacher les feuilles d'ail des ours et pissenlit. Incorporer les graines, le zeste de citron et la gremolata aux feuilles d'ail des ours et de pissenlit à la révision 1 huile d'olive. Saler et poivrer. Page 1 / 2  
Racines de pissenlit à la gremolata aux feuilles d'ail des ours et de pissenlit à la révision 1  
<https://cuisinesauvage.org/recipe/racines-de-pissenlit-a-la-gremolata-dalliaire-et-ail-des-ours/>

---

## Dressage

1. Servir la gremolata sur le côté des racines, éventuellement avec un quart de citron. NB: Quand l'ail des ours n'est pas de saison, on peut substituer d'autres feuilles (alliaire, plantain,...). Dans ce cas là, une gousse d'ail fera l'affaire. Si on utilise des feuilles plus amer, telles des feuilles de pisseinlit ou de l'alliaire, goûter pour bien doser. Le miel devient alors un atout pour équilibrer.

---

## Variante

1. Option : faire poêler avec des pleurotes ou servir avec un œuf mollet.

---