

RECETTE DE BOURRACHE À LA FAÇON ESPAGNOLE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
plantes de bourrache	4 (L'idéal c'est d'utiliser des plantes jeunes qui n'ont pas encore fleuri. On utilise les branches seulement)
Pomme de terre	1
ail	1 gousse
d'huile d'olive	

Préparation

1. Retirez les feuilles, nous utiliserons seulement les branches. Retirez aussi les fils qui sont dans les branches

2. Mettez les branches de bourraches coupées dans l'eau avec beaucoup de sel pendant 10 minutes

3. Frottez la bourrache doucement avec les mains pour retirer toutes les épines (elles sont minuscules, comme des fils)

4. Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Mettez la bourrache et une pomme de terre coupée en morceaux dans la casserole. Cuisinez pendant 15 minutes et égouttez les légumes

5. Faites frire un gousse d'ail dans une casserole avec de l'huile d'olive. Quand il soit doré, mettez les légumes dans la casserole et mélangez. Retirez du feu et dégustez!

