

# TOAST AUX FLEURS DE PLANTAIN



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediént	Quantité
Fleurs de plantain	40 gr
crème fraîche	100 ml
huile	10 ml
Pain de mie ou autre	4 tranches
Fleur de sel, Persil, poivre, thym	0 Quantité souhaitée (pour le dressage)
échalote	1

## Préparation

1. Peler et couper finement l'échalote. Faire dorer à l'huile dans une poêle puis réserver.

---

2. Préparer le plantain : tailler les inflorescences (=les 'épis') en petits morceaux. Sans matière grasse, torréfier le plantain à la poêle et colorer légèrement sans laisser noircir, pour que l'amertume fasse place au goût de champignon. Verser la crème fraîche par-dessus et laisser épaissir à petits bouillons. Assaisonner. Ajouter l'échalote dorée puis assaisonner de sel et de poivre. Ajouter quelques gouttes de jus de citron.

---

3. Toaster les tranches de pain et dresser les toasts (ou des coquillettes préchauffées au four), parsemer de fleur de sel et de poivre et décorer de persil haché. Recommandation : Ajouter un peu de thym dans la préparation. Attention, ne dresser qu'au dernier moment car la préparation ne reste pas chaude longtemps!

---