

TOAST AUX FLEURS DE PLANTAIN



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	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!
