VELOUTÉ D\'ÉPIAIRE DES BOIS

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 Personnes

Ingrédient	Quantité
gros oignon	2
Grosse pomme de terre	2
Beurre	1 càs
Épiaire des bois	3 grosses poignées (lavées)
de farine	1 càs
Lait	
Crème	
sel et poivre	
Cube de bouillon	1

Préparation

1. Coupez les oignons, pelez et coupez les pommes de terre, hachez grossièrement les feuilles d'épiaire lavée.

2. Dans une poêle, faites chauffer le beurre, ajoutez les oignons et faites revenir quelques minutes.

3. Ajoutez ensuite les pommes de terre et faites revenir 5 minutes à feu moyen.

4. Ajoutez les feuilles d'épiaire, faites revenir 30 secondes, puis ajoutez la farine.

5. Ajoutez le cube de bouillon à la préparation et ajoutez le lait en remuant. Faite cuire ensuite à feu doux, en remuant de temps en temps pendant 15 minutes. Si cela devient trop épais à un moment, ajoutez un peu d'eau. Attention, ça ne doit pas devenir trop liquide

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

6. Mixer le velouté pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

7. Ajoutez un peu de crème (optionnel). Assaisonnez selon vos préférences.

8. Suggestion : Au moment de servir, vous pouvez agrémenter le bol avec des croûtons, des graines de courge ou de tournesol, ou bien décorer avec des fleurs d'épiaire. Vous pouvez également ajouter des tempura de feuilles d'épiaires, qui rappelleront le gout de la plante.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025