Lionel RAWAY

Connaissez-vous Les CÂPRES de PISSENLIT ?

Peu connaissent cet usage des boutons floraux de pissenlit. Il est vrai qu'il n'est pas habituel de s'intéresser à cette plante souvent mal aimée du jardinier.

Pour un usage utile de cette adventice, cueillez les boutons avant qu'ils n'éclosent et immergez-les dans du vinaigre. Après une semaine de macération, vous obtiendrez de délicieuses petites « câpres » qui accompagneront agréablement une salade, une assiette de fromage ou charcuterie, ou encore un tartare de bœuf.

La récolte est aisée et abondante : aux mois d'avril et de mai, les pissenlits dressent en masse leurs boutons. Pot à la main, partez à la cueillette dans votre jardin et récoltez-les encore fermés. Par la même occasion, vous empêcherez l'éclosion des fleurs et la dissémination des graines : une manière gourmande de se passer d'herbicide, en somme !

TARTARE DE BŒUF AUX CÂPRES DE PISSENLIT

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

Filet de boeuf	60 g
Filet d'Anvers	25 g
Huile de citron	1 c à c
Câpres de pissenlit	Quantité souhaitée
Ciboulette	Quantité souhaitée
Oeufs de caille	4
Huile d'olive	1 c à c
Persil plat	4 feuilles
Sel, poivre	

PRÉPARATION :

1. Récolter des boutons de pissenlit ; les immerger 1 semaine dans du vinaigre de cidre ou de vin, agrémenté d'herbes en tous genres.
2. Quelques jours avant la préparation, déposer les œufs de cailles au congélateur.
3. Hacher le filet de bœuf et le filet d'Anvers. Incorporer les câpres de pissenlit égouttées. Ciseler la ciboulette. Mélanger le tout à l'huile de citron. Ajouter la mayonnaise et rectifier l'assaisonnement.
4. Déposer les œufs dans un bol d'eau chaude. Les briser sur la paume de la main et séparer le blanc des jaunes, devenus solides après leur cuisson par le froid.
5. Dresser à l'emporte-pièce et déposer par-dessus un jaune d'œuf et une feuille de persil plat.

_EJ mai 2016.indd 31 11/04/16 10:33