



La MOLENE ou "bouillon blanc"

Plante bisannuelle des lieux incultes de 0,80 à 2 m dont on utilise les fleurs et les feuilles. , la **Molène** est l'une des plus anciennes plantes médicinales au monde, employée essentiellement en tisanes pectorales. Synonymes : Bouillon-blanc, Herbe Saint Fiacre, Cierge de Notre-Dame, Fleur de Grand Chandelier, (les tiges sèches enduites de poix servaient de flambeaux pour les processions) .

Ses feuilles sont duveteuses et ses fleurs jaunes ont une odeur douce rappelant celle du miel. Les fleurs séchées de Molène entrent dans la composition de la célèbre tisane des "quatre fleurs" qui en fait en compte 7 mélangées à parts égales : mauve, guimauve, gnaphale, tussilage, coquelicot, violette et bouillon-blanc.

Le bouillon-blanc (ou molène) est adoucissant calmant parfait contre les bronchites les rhumes l'asthme la toux, facilite l'expectoration et la transpiration, il a une action sur les inflammations internes.

Egalement : Trachéite, cystite, coliques, diarrhées, hémorroïdes.

Cataplasmes de feuilles fraîches bouillies 5 mn dans du lait sur les panaris, anthrax, ulcères, hémorroïdes, engelures.



Recette des beignets de feuilles de bouillon blanc

Ingrédients:

Feuilles de bouillon blanc (note 1)

Pâte à beignets (voir notes techniques)

1ere méthode

300 g de farine rustique + 1 oeuf ou 2 selon la taille + verre de lait +1 cuillère d'huile d'olive + aromates et épices

ou 2 eme méthode

de la farine, 3 oeufs et de la bière et un peu d'eau, si nécessaire pour amener la pâte à la bonne consistance + aromates et épices .

Méthode :

Mélanger soigneusement les ingrédients et laisser reposer une heure minimum pour éviter les grumeaux.



Cueillir les jeunes feuilles de molène à récolter de préférence au printemps . (plus tendres)

Laver très soigneusement en brossant bien les feuilles sous l'eau pour éliminer le maximum des petits poils urticants qui recouvre les feuilles d'une sorte de velours .

Les sécher sur un linge. enlever la nervure si elle est trop grosse . Quand les feuilles sont très grandes les couper en morceaux raisonnables

Cuisson:

Plongez les morceaux dans la pâte à beignet et bien les recouvrir . Faire bien dorer les beignets dans une friture **très chaude** rapidement . Des qu'ils sont dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

Servir chaud avec une sauce LVC (yaourt, persillade, piquant LVC et poudre de Perlimpimpin bien faire mousser au fouet (ou au mixer) et/ou une sauce tomate piquante et quelques quartiers de citron (jaune ou verts selon vos goûts)

Le secret de "la vieille chouette" ?? selon la saison , les ingrédients compatibles avec le régime des convives , on ajoute un peu de ma poudre de "perlinpinpin" ... et un petit coup de tendresse et une grande louche de bonne humeur !! Et alors bonne surprise : ces beignets feront un délicieux dîner chaud ... mais s'il vous en reste ??? pas de problème faites en donc des petits amuse-gueule pour l'apéritif en les coupant en petits morceaux réguliers avec un "dip" d'herbes fraîches vous ferez un "apéro" divin

NOTES TECHNIQUES :

NB il existe presque autant de pâtes à beignets que de cuisinières : utilisez la votre ou celle de tatie Juliette . la plus simple oeufs, farine, épices, une pincée de bicarbonate de soude , du bouillon "vieille chouette" C'est tout . Toutefois , si vous voulez vous pouvez ajouter une grosse cuillère de crème
Vous touyez énergiquement ... *gros avantage vous pouvez l'utiliser tout de suite .*

Attention simplement à maintenir constante la température du bain de friture pas trop chaud pour que ça ne "brûle" pas le corps gras : fabrication d'acroléine toxique

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" si on en met pas il n'y en a pas !

Pour les "sans gluten" avec de la farine de maïs , de riz ou de soja c'est impeccable ... et régime

Pour les "sans gras" si vous plongez vos beignets à la bonne température dans l'huile ils vont dorer immédiatement (mettez un peu plus d'oeuf qui "coagule" instantanément) et l'huile ne "rentrera" pas . Bien "essorés" aussitôt cuits entre deux feuilles de papier-chiffon ... c'est pas tout à fait régime bien sûr .. mais presque . soyez raisonnable sur la quantité ... et c'est si bon !

Pour les "sans sucre" attention la farine contient du sucre faites donc une pâte hyper fluide pour utiliser le moins possible de glucides . Préférez la farine de soja qui contient moins d'hydrates de carbone et pesez la farine que vous allez utiliser et rappelez vous que la farine de froment frôle les 75% de glucides ! donc comptez que chaque "beignet " contient près de 15 % d'hydrates de carbone ! Essayez plutôt le bouillon blanc en a"chemise", enroulées autour d'un rôti de lotte en cocotte au four ... et sinon voyez la recette des "flachauds" aux herbes et au shizo et vous remplacerez le shizo par de la molène
Je sais c'est pas pareil ... mais ...

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A !