



## LA CONSOUDE

La consoude officinale (*Symphytum officinale*), ou grande consoude, est l'espèce caractéristique du genre *Symphytum*.  
Synonymes : oreille d'âne, langue de vache, confée.

La consoude est une grande plante vivace de 30 à 130 cm, qui vit volontiers en grandes colonies.

Ses grandes feuilles (jusqu'à 40 cm de long sur 15cm de large) sont alternes, pointues, couvertes de poils raides, se prolongeant sur la tige sont très riches en vitamine B12. .

Ses fleurs rosées à pourpre clair, groupées au sommet des rameaux, fleurissent à la mi mai. Ses fruits sont composés de 4 akènes lisses et brillants.

Vu le contenu élevé de protéines de la consoude, elle peut, comme en Australie, être un très bon complément alimentaire . Sa culture est facile et très bon marché



Les feuilles et les tiges de la consoude peuvent servir artisanalement de plante tinctoriale pour la laine. La teinte obtenue dépend du mordant utilisé. avec alun ->: jaune // étain: >jaune acidulé // chrome :>orange acide // Avec les racines on obtient plutôt du brun.

**Attention avant la floraison, les feuilles de digitale, très toxiques pourraient être confondues avec celles de consoude mais au toucher la digitale est laineuse et douce alors que la consoude est rêche**

Les feuilles de consoude , riches en protéines et minéraux peuvent remplacer les épinards n'ont pas le défaut des épinards cuits de devenir toxique sous influence prolongée de l'air vous pouvez donc les blanchir dès la cueillette et les conserver au frais pour cuisiner un gratin le lendemain . Au printemps utilisez les très jeunes feuilles encore tendres coupées finement et ajoutées aux salades, ce qui préserve leur vitamine B12 .Les feuilles peuvent être cuites dans des soupes, en légumes etc.



### **Recette des beignets de consoude**

**Ingrédients:** pour 4 personnes pas trop gourmandes:

32 jeunes feuilles de consoude d'environ 10 cm.

#### **Pâte à beignets**

##### **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 .

Mélanger soigneusement les ingrédients et laisser reposer une heure minimum pour éviter les grumeaux.  
Cueillir les jeunes feuilles de consoude à récolter au printemps et à l'automne. Laver très rapidement essorer et sécher sur un linge. enlever la nervure et appuyer l'une sur l'autre 2 par 2: les poils des feuilles fonctionnent comme du "velcro" !.

##### **Cuisson:**

Plongez 2 feuilles , pressées l'une contre l'autre ,dans la pâte à beignets en les tenant par la queue puis dans la friture. Des qu'ils sont dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

Servir chaud avec du citron et une sauce tomate piquante et quelques quartiers de citron ( jaune ou verts selon vos goûts )

NB il existe presque autant de pâtes à beignets que de cuisinières : utilisez la votre ou celle de tatie Juliette .

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 : les jeunes feuilles de consoude ont un goût proche des filets de sole!

### **NOTES TECHNIQUES :**

Vous n'aurez aucun mal à faire se coller ensemble vos feuilles de consoude : les poils raides qui recouvrent les feuilles fonctionnant comme un "velcro" ! 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 " (soit deux feuilles accolées) contient près de 15 grs d'hydrates de carbone ! Essayez plutôt la consoude en accompagnement d'un rôti de lotte en cocotte au four ... Je sais c'est pas pareil ... mais ...

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