



HÉMÉROCALLES

HÉMÉROCALLES FARCIES CHARCUTIÈRES

Fleur symbole du 2 prairial républicain (aux environs du 21 mai de notre calendrier) ce qui est un non sens car cette liliacée fleurit rarement avant la mi-juin, voir juillet ! La fleur, en "cornet", composée de 3 "pétales" alternés avec "3" sépales soudés (6 tépales parfois de teintes différentes), a du être conçue pour être "farcie"! C'est ce que nous ferons bien sûr ... Rarement parfumée, depuis toujours utilisé en Orient, cette fleur a un petit goût très frais et agréable en cuisine tant chaude que froide

Recette saisonnière car les fleurs du «lis d'un jour» ne durent ... qu'un jour ! Inversement la saison de floraison est un peu longue et vous pourrez faire des fleurs farcies ... et autres recettes pendant quelques jours

INGRÉDIENTS

des fleurs d'hémérocalle, juste écloses, et dont vous ne récupérez que les corolles : les pieds continueront à fleurir chaque jour vous permettant de trouver d'autres recettes délicieuses à partir de ces fleurs

et le reste

du fraîcheur bien "essoré"

une de vos "boîtes" de Tessou au choix

[persillade LVC](#)

[poudre d'herbes pour les «sans sel»](#)

[piquant LVC](#) et/ou

[Huile de hibou en colère](#)

+ corps gras de cuisson (éventuellement)



MÉTHODE

Cueiliez les fleurs toutes fraîches lorsqu'elles viennent d'éclorre : elles sont "craquantes" à souhait au niveau de la chair qui est juste gorgée de bonne sève

Vous coupez délicatement la pointe du cornet de la fleur en tournant et l'ensemble pistil+ étamine va pouvoir s'enlever facilement

Votre fleur n'a plus que l'ensemble de la corolle qui forme bien un cône . C'est là que vous allez mettre votre farce



Préparez la farce à partir de votre mélange fraîcheur bien essoré + une de vos "boîtes" de Tessou préférée. Choisissez en fonction du résultat recherché :

Si vous voulez les manger froides avec une salade de haricots par exemple, optez pour de la "[carabiscol](#)" (le "fromage de tête) ou de l "[anduelh](#)" (andouille d'ici). Ces "boîtes" contiennent du "craquant".

Si vous trouvez les morceaux trop gros, vous pouvez passer votre produit à la machine pour que votre "farcit" puisse se tasser facilement dans le "cône" des fleurs lorsque vous mélangerez votre "farcit"

Si vous voulez les manger chaudes .

T.S.V.P -- →

Donc **Si vous voulez les manger chaudes** optez plutôt pour des terrines et pâtés de campagne qui fondront mieux lors de la cuisson

DANS TOUS LES CAS :

Vous ajoutez dans le "farcit" [persillade LVC](#) + [poudre d'herbes pour les «sans sel»](#) et vous mélangez bien soigneusement

Pour le [piquant LVC](#) et/ou l' [huile de hibou en colère](#) : vous vous rappelez qu'il s'agit d'aromates "puissants" .

Donc mettez les épices petit à petit et vous testez avec votre [cuillère à tester](#) car vous vous rappelez **qu'on peut toujours en ajouter, jamais en enlever**

Si vous trouvez que votre "farcit" n'est pas assez "ferme", vous pouvez lui ajouter un peu de [chapelure parfumée de LVC](#) : ATTENTION , avec le jus du "farcit", votre chapelure va "gonfler". Donc n'en mettez que ce qu'il faut pour une consistance qui vous plaise



Maintenant votre "farcit" est prêt, prendre la corolle dans votre main gauche en "étalant" les tépales sur votre main semi-fermée . Avec une petite cuillère y déposer un peu de "farcit" :

Il ne va pas glisser facilement dans votre cône alors aidez-le doucement avec le bout de votre index droit afin que votre "cornet" soit bien rempli jusqu'au bout ... mais pas trop .

Double avantage de votre doigt : il "sent" et ne force" pas trop sur la corolle qui risquerait de s'ouvrir s'il y avait trop de pression

Maintenant si vous voulez déguster les **fleurs farcies froides** : vous avez quasi fini : vous rabattez les pétales en suivant, en tournant et vous refaites se croiser le premier déjà fermé et le dernier .

Si vous le souhaitez , vous pouvez aussi les fermer comme pour les chaudes (voir dessous page suivante) avec un brin de ciboulette

Vous les servirez sur un lit de légumes vapeur (ici des haricots verts de "Toinette", dessalés) bien froid , Mettez un petit bouquet de "saureta" au milieu .

Vous pouvez aussi les servir avec de la salade verte "classique" mais dans ce cas, optez pour un mesclun avec pourpier ou ficoïde glacial afin qu'il y ait un peu de "croquant" dans votre salade mais pas de feuilles trop "corsées" comme la roquette : ça tuerait le parfum de vos fleurs

SERVICE :

SERVEZ TRÈS FRAIS

et Mettez un petit broc de sauce légère de LVC ou /et une vinaigrette au vinaigre d'hémérocailles ... évidemment et chacun arrosera à son goût au moment du service

MAIS pour celles que vous **consommerez chaudes** , vous pouvez réunir les pétales ensemble et nouez avec un brin de ciboulette (plongée quelques secondes dans l'eau chaude pour "l'assouplir") . Cette technique est impérative pour les fleurs farcies chaudes car sinon le "farcit" se sauverait pendant la cuisson



Vous trouverez sur la page suivante des photos pour vous aider

T.S.V.P -- →

Pour les déguster chaudes :

Vérifiez qu'elles sont bien fermées et ne les utiliser que bien refroidies au frigo : elles sont "dures" . Vous les sortez juste au moment où votre corps gras de cuisson est à point : il mousse gentiment

Vous les laissez griller d'un côté et vous ne les retournez qu'une fois pour dorer l'autre côté . Une fois ça suffit ... et c'est même assez délicat pour qu'elles ne s'ouvrent pas.

Posez-les sur une salade mélangée bien relevée et servez immédiatement car les contrastes chaud-froid ainsi que doux-piquant sont très importants pour la dégustation



SERVICE : Referez-vous à chaque recette pour un légume d'accompagnement qui va bien



D'après mon sommelier , un vin blanc à la fois doux et léger conviendrait parfaitement à ce plat ... plutôt "délicat" mais pour les inconditionnels, en été sous la tonnelle, un rosé de Loire (frais mais pas trop) serait pas mal non plus

NOTES TECHNIQUES

L'astuce est que chaque corolle soit bien pleine... mais pas trop car elle "s'eplataferait" ! Les difficultés sont expliquées au fur et à mesure : simplement ce sont des fleurs, donc c'est fragile et un peu délicat à manipuler certes. Mais vous serez largement récompensé (e) tant par la présentation que le goût

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel", n'utilisez que des terrines et autres "cochonnelles" maison" . Elles seront "sans sel" et donc vous n'aurez pas de problèmes avec cette recette

Pour les "sans gluten" si vous utilisez juste des produits "maison" (en particulier éventuellement votre chapelure parfumée : comme vous avez utilisé du pain "sans gluten" T.V.B) . Quant aux épices , que les "vôtres", déjà vérifiées et ça marche !

Pour les "sans sucre" comme vous n'avez pas mis de sucre dans vos "cochonnelles" à vous, oubliez la chapelure parfumée : c'est pas la peine de tout gâcher pour si peu. Si vous trouvez lou "farci" pas assez ferme, ajoutez du jaune d'oeuf dur écrasé . Quant au peu de sucre de la fleur, il est complètement négligeable

Pour les "sans gras" **OPTEZ pour la version froide** , Tout va dépendre de la teneur en lipides de vos "boîtes" à vous . Avec du fraîcheur "maison" à 0 % de MG, ça passera très bien en préférant le "piquant" LVC à "l'huile de hibou en colère" !! Inversement vous pourrez ajouter à votre sauce de salade un rien de "Potion du diable" Je sais, la version chaude vous tentez , oubliez là... et puis en été c'est mieux froid Non ?

et puis vous savez bien qu'

ON FÉ CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A