



## LES HERBES

### LA PANADE DE PISSENLITS

Une herbe sauvage pour une cuisinée étonnante, familiale et finalement subtilement raffinée . Testez-là et si vous habitez en ville, ne vous désespérez pas. Le pissenlit est têtue et ne pousse qu’où il veut et fort bien entre les pavés, dans des arrières cours fréquentées et dans la mesure où ils n’ont pas été arrosés de pesticides ils seront bien bons .

Mais ATTENTION utilisez bien la fiche “lavage des légumes” du site car n’oubliez pas qu’il y a plus de renards (et de chiens errants) par habitant en ville qu’en campagne de nos jours !!!! De plus, ils vont être cuits donc vous pourrez “espérer” vos copains d’un dîner “sauvage” en ville

#### INGRÉDIENTS:

des croûtons de pain (note1)

du lait

fraîchet LVC (note 3

gousses d’ail

des petits lardons peut-être(note 5)

Poudre de Perlimpimpin

une récolte de pissenlits( note 2)

des oeufs

persillade LVC

corps gras pour cuisson (note 4)

piquant LVC

#### MÉTHODE:

##### Préparer la “panade”

Cassez des tranches de pain en petits morceaux . Surtout pas de pain de mie ou autre pain viennois . Du vrai pain, bien rustique pour un plat rustique. Versez du lait à mi-hauteur et laissez tremper . De temps en temps “touyez” le tout . N’hésitez pas à “mettre la main à la pâte” : vous sentirez mieux les petits morceaux qui resteraient raides . Assaisonnez d’une bonne grosse cuillère de persillade LVC + de la poudre de Perlimpimpin et du piquant LVC



##### Préparez les pissenlits :

Vous remarquerez sur les photos que même les fleurs sont utilisées . Ce n’est pas pour une salade alors même si en fin de saison ils deviennent moins tendres lors de la floraison , les fleurs sont excellentes . J’ai même fait une fois la recette qu’avec des fleurs et c’était délicieux ... avec un arrière-goût de miel très raffiné

Nettoyez vigoureusement votre cueillette . Passez la bien aux 3 eaux en utilisant avec application la fiche “lavage des légumes” de LVC. Coupez-les en morceaux et “défaites” bien les gros bulbes pour une cuisson régulière. Coupez les bouts pas trop grands afin qu’ils ne soient pas plus longs qu’une bouchée raisonnable .

Passez les à la vapeur (ou au FAO encore mouillés dans un sac de cuisson) . Ils vont “tomber” de plus de la moitié de leur volume .Mettez-les de côtés jusqu’au moment du “montage”

**T.S.V.P --->**

### Méthode :

Faites chauffer votre corps gras bien chaud et si vous le pouvez, faites de très fins lardons que vous faites revenir dans leur propre jus pour qu’ils deviennent bien croquants . Ajoutez quelques “pétales” d’ail (tranches très très fines) . Faites dorer . Ajoutez vos pissenlits bien essorés dans votre poing . Laisser “gourgouler” gentiment



Dans votre panade de tout à l’heure vous ajoutez les oeufs et le fraîcheur et vous fouettez bien le tout

1/ Versez le contenu de votre poêle dans la jatte de panade en touyant énergiquement .

2/ Remettez la poêle à chauffer très fort et quand le “gras” de la poêle commence à fumer versez vite le contenu de la jatte dans la poêle

3/ et commencez à faire cuire à feu vif en soulevant les bords en les ramenant vers le centre pour une cuisson homogène car il faut que la panade cuise, dore bien partout .

Il ne faut pas servir la panade “baveuse” comme l’omelette : c’est pas le but . Avantage: tous vos hôtes seront contents car c’est toujours un problème avec une grande omelette entre ceux qui l’aiment bien cuite et ceux qui ne sauraient la manger que “baveuse”

### ASTUCE :



Coiffez la poêle du plat de service

retournez le plat encore coiffé de la poêle

Voilà c’est fait ! et sans risque !

1/ Retournez le plat de service sur votre poêle, tenez fermement ensemble les 2 (avec vos “gants froids pr mains chaudes, voir fiche de LVC)

2/ retournez d’un coup sec l’ensemble tenu fermement et la “panade de pissenlits” va se démouler parfaitement sur le plat pour le service .

Servez bien sûr avec une salade verte (laitue, scarole par exemple) certes mais mettez plein de fleurs de pissenlits !

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Bonne utilisation de votre pain sec . Avantage pour les “sans” vous pouvez utiliser sans problème votre pain “sans sel” ou “sans gluten”!

**T.S.V.P --->**

(note 2) Les pissenlits, vous ne sauriez vous tromper mais c'est vrai que la saison est courte . Hors saison soit vous avez fait une "boâte" en saison , soit vous pouvez vous servir d'ortie (délicieux et beaucoup plus doux que l'aspect extérieur!) , des chénopodes (très doux !) ... et même si vous n'avez que le super marché des épinards ou des "verts" de bette (tellement doux que si vous le pouvez ajoutez un peu d'oseille ).

(note 3) Le fraîche "maison" : si vous n'en avez plus utilisez du fromage frais très bien égoutté . Et puis ce sera délicieux aussi avec du fromage plus fort (tenez avec du Munster, du Reblochon, ou même du Roquefort ). Mais oubliez les vous, chers amis "sans gras" ou "sans sel"

(note 4) Ce plat est très corps gras de votre pays les petits "rousillots" des "fritons" ... ce ne sera pas des dunes en Bretagne le "sans gras" voyez votre



rustique donc optez pour le bien sûr .Tous iront bien . Pour Pyrénées optez bien sûr pour de saindoux frais avec quelques mal mais avec les petits" bleus" beurre salée s'impose . Pour les note diététique à vous

(note 5) Si vous ne pouvez pas faire des petits LVC ... et cela donnera un

pas utiliser des lardons vous cubes de votre viande fumée bien bon goût sans danger

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" prenez à du vrai fraîche à vous "sans sel" et à des petits cubes de votre filet de dinde ou de poulet fumé de LVC . Et tout va bien

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que du pain "sans gluten" bien sûr et vérifiez vos que vos épices "maison"

Pour les "sans gras". Ne faites pas revenir les pissenlits dans un corps gras, faites les juste "fondre" à la vapeur (ou au FAO) . Essorez les bien pour le reste avec du fraîche "maison" ou des fromages "sans gras" (écrémé et 0% de M.G) . Versez dans un plat à four et enfournez dans un four brûlant . Servez dans le plat de cuisson dès que c'est gratiné

Pour les "sans sucre" bien sûr vous n'avez pas droit au pain donc la "panade" c'est pas pour vous certes . Votre recette : Mettez plus de fraîche, ajoutez un fromage bien parfumé -du Munster, du Reblochon, ou même du Roquefort , nous l'avons dit- mais aussi du vieux brebis ou du chèvre bien dur râpés : ce sera plus de la "panade" mais ce sera un genre de "frittata" et ce sera très bon quand même  
Cette rectte pourra se cuire à la poêle mais ausssi au four chaud

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**