



FLEURS DE YUCCA

Les pétales de fleurs de yucca sont une sorte “d’endive” d’automne .

Nous avons dans notre jardin un vieux yucca (Yucca elephantipes – Yucca éléphant) dont la floraison arrive en fin d’été . La grappe de fleurs est imposante et peut utiliser les pétales de diverses manières . L’amertume est légère, moindre que l’oseille.

Un classique du Salvador et du Costa Rica (où on les appelle "itabo" en espagnol) est de les faire en omelette .

En Italie on les cuisine avec de la poutargue



SALADE DOUCE AUX FLEURS DE YUCCA

Ingrédients

des fleurs de yucca

des endives

poivre blanc

salade de laitue ou sucrine

sauce salade douce “vieille chouette”

Méthode

Préparez votre salade verte comme d’habitude mais ne gardez que le coeur blanc . Coupez l’endive en petites rondelles après avoir enlevé la base du coeur qui est parfois amer .

Préparez les fleurs . Vous pouvez selon votre goût les laisser entières mais enlevez quand même le pistil qui est plus corsé . Ou bien choisissez d’effeuiller les pétales qui sont alors plus faciles à répartir sur la salade

Sauce “vieille chouette” ?? Choisissez la douce . Vous ne vous rappelez plus ??? Avec crème fraîche, vinaigre de muscat maison, poivre blanc (sel si vous y tenez ... sauf si au régime) très peu de jus de pommes pour avoir l’onctuosité voulue

Mettez la sauce au fond d’un saladier coloré , puis salades et fleurs alternativement et posez une petite branche fleurie en décor éventuellement

NOTES TECHNIQUES

Vous avez réussi à trouver quelque chose de difficile ??? La seule difficulté est bien sûr de trouver des fleurs !

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” ,”sans gluten” pas de problème

Pour les “sans gras” remplacez la crème fraîche par du lait écrémé mixé avec du fromage blanc à 0% . Pour éviter l’acidité une très légère pointe de miel

Pour les “sans sucre” ne mettez pas de jus de pommes mais un rien d’huile de sésame dans votre sauce . Les hydrates de carbone sont à moins de 3% donc ... profitez -en

Je sais bien c’est pas pareil mais :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

VELOUTE BLANC AUX YUCCA

La fleur de yucca triomphe dans un velouté très doux où elle vient “en contrepoint”

Ingrédients

des courgettes	oignon blanc
du lait (même écrémé)	de la maïzena
poivre blanc (fleur de sel ???)	des fleurs de yucca
crème double ??? au choix	

Méthode:

Faire cuire en quelques minutes au four à ondes (ou à la vapeur) les courgettes épluchées . Faire cuire l'oignon blanc de même . Les légumes doivent être très tendres .

Les mixer finement avec un peu de lait . Ajoutez le poivre blanc et *une partie des fleurs* (crues ou cuites vapeur comme vous le souhaitez) . Le mieux est de goûter et de faire selon votre goût car les deux méthodes donnent des résultats excellents . Si nécessaire délayez un peu de maïzena dans du lait pour “épaissir” votre consommé .

Servir bien brûlant en posant délicatement une ou deux fleurs (ou pétales) mis de côté tout à l'heure sur les assiettes à potage .

NB vous pouvez mettre un bol de crème double à disposition de vos convives . Chacun mettra ou non de la crème dans son assiette .

NOTES TECHNIQUES

Rien de difficile mais votre velouté doit être très fin pour que le “craquant “des pétales “ressorte” bien

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” ,”sans gluten” pas de problème

Pour les “sans gras” vous pouvez éviter lait et crème . Vous les remplacerez par du jus de pomme frais maison . Je sais c'est pas pareil mais vous verrez que c'est pas mal non plus

Pour les “sans sucre” moins de 3% d'hydrates de carbone surtout si vous évitez d'épaissir votre potage avec de la maïzena .

Faites plutôt une liaison à l'ancienne : un jaune d'oeuf + de la crème fraîche battus et vous fouettez en versant le consommé dans la soupière .. et je ne sais pas si ce n'est pas mieux ... essayez !

Je sais bien c'est pas pareil mais :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

DESSERT DE FLEURS DE YUCCA FARCIES

Ingrédients

des fleurs de yucca	de la poudre d'amandes
de la poudre de noix de coco	du sucre semoule
alcool de noyaux	

Méthode

Préparez les fleurs . Vous pouvez selon votre goût laisser ou non le pistil un peu amère mais surtout laissez la fleur bien entière .

Pour cela déposez la dans le creux de votre main . Si vous voulez enlever le pistil tournez doucement en serrant la base entre deux ongles



Préparez la farce . Faire un sirop avec le sucre cuit au boulé . Faire une “pâte” avec les poudres de coco et d’amandes avec le sirop et l’alcool .



Faire des boulettes de farce et enfermez les dans les corolles . Rangez-les dans un plat creux et mettez-les au frigo pour les servir glacées .. avec une glace vanille et une sauce aux framboises “vieille chouette”chaude .

NB vous pouvez mettre du rhum en lieu et place de l’alcool de noyaux et dans ce cas servez les fleurs farcies accompagnées d’ une glace rhum-vanille et une sauce au chocolat brûlante

NOTES TECHNIQUES

De la patience mais pas de choses difficiles . Le sucre est au grand boulé juste avant de “virer” pour faire un caramel

Vous ne vous rappelez pas la sauce framboises ?? Juste un peu de sirop bouillant dans lequel vous jetez vos framboises fraîches (ou congelées) vous mixez d’un coup de “girafe” et c’est fini !

Et vous ne vous rappelez pas non plus la sauce au chocolat vieille chouette sans gras ?? Allez, je vous aide .Faites chauffer du lait avec du sucre. Délayez du cacao vanhoutten et un peu de Maïzena dans du lait froid ainsi qu’un jaune d’oeuf Bien fouetter et verser dessus peu à peu le lait chaud . Remettre le tout à chauffer doucement jusqu’à épaissement . Mettre tout de suite le fond de la casserole dans l’eau pour arrêter la cuisson ... et éviter que la crème tourne . (Ratée??? Pas d’affolement vous passez le tout au mixer ... avec un glaçon de lait congelé . Ni vu ni connu)

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” ,”sans gluten” pas de problème

Pour les “sans gras” il y a des lipides dans les poudres de fruits secs (amandes et coco) Vous pouvez les remplacer par de la pâte de fruits maison (poires mais plutôt bananes) et bien sûr une sauce chocolat sans gras “vieille chouette” .

Pour les “sans sucre” . Il y a des hydrates de carbone dans les amandes et la noix de coco mais 4% ce ne serait pas grave du tout mais en revanche *ne surtout pas utiliser de sirop de sucre* ! Faites cuire quelques minutes du potimarron que vous mixez avec les poudres de fruits secs . Goûtez car il vous faudra peut-être user de votre édulcorant habituel pour “relever”votre farce .

Laissez refroidir avant de farcir et mettez vos fleurs au frigo au moins trois heures Vous servirez avec une sauce de potimarron brûlante bien édulcorée ... ou/et avec une chantilly avec cacao et “faux-sucre” Je sais bien c’est pas pareil mais :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A