



HÉMÉROCALLES

FLEURS D'HÉMÉROCALLES au VINAIGRE LVC

Vous connaissez déjà de nombreuses recettes d'hémérocalle puisque nous profitons de la courte saison de floraison des «lis d'un jour» qui ne dure que peu de temps ...

Voyez par exemple les "[chapeaux de lutins pour apéro](#)", "[l'étrange safran de LVC](#)", "[le séchage des hémérocalle](#)" ... mais j'avais oublié de vous donner cette recette ... elle aussi quasi "basique" puisqu'elle vous permet toute l'année de garnir cochonnailles et sauces avec ces fleurs d'été

INGRÉDIENTS

un des [vinaigres de LVC](#) (voir celui d'hémérocalle de l'an dernier)

vos poivres ([voir l'orgue à épices de LVC](#))

vos baies préférées ([voir l'orgue à épices de LVC](#))

et des fleurs d'hémérocalle fraîches

MÉTHODE :

Le vinaigre

Mettez chauffer le vinaigre que vous avez choisi (voir un mélange de votre vinaigre LVC et d'un vinaigre parfumé aux fleurs ou aux herbes) .

Vous pouvez parfaitement dans ce cas opter pour un vinaigre coloré comme votre vinaigre maison de vins rouges puisque ainsi vous "soutiendrez" la couleur de votre fleur qui va être considérablement "affadie" par la "cuisson" du vinaigre

Ajoutez les épices et aromates que vous avez choisis et montez le vinaigre en température . Laissez infuser .

Il y a deux techniques possibles :

1 / Vous souhaitez n'avoir dans votre pot lors de l'ouverture que des fleurs et leur "jus"

Dans un premier temps , vous filtrez et ne gardez que le vinaigre maintenant parfumé puis tout à l'heure vous passerez à la deuxième phase en le remontant en température

2 / Si vous voulez garder les épices , laissez quand même infuser un moment puis vous remonterez en température

les hémérocalle



Toujours enlever le pistil

MÉTHODE ? On ne peut plus simple :

1 Soit vous utilisez l'ensemble des fleurs (y compris les étamines) mais il vaut mieux enlever le pistil (le plus raide et long dans le cornet de la fleur et il n'y a pas de "boules" ocre au bout des filaments (les sacs de pollen des étamines)

2 Soit vous ne gardez que la corolle (couper le bout en tournant entre deux ongles : maintenant vous pouvez enlever le "bloc" étamines et pistil .

La première méthode a l'avantage de garder plus de goût (le pollen des étamines (voir "[l'étrange safran de LVC](#)"),) mais ceci garde aussi une amertume qui peut déplaire : comme d'habitude: goûtez ! C'est votre cuisine à vous !!

T.S.V.P --->

MONTAGE



PHOTO 1



PHOTO 2



PHOTO 3

Lorsque le vinaigre est chaud, plongez vos fleurs dedans: elles "fondent" quasi instantanément (photos 1 et 2)
Dès qu'elles sont justes "fondues" égouttez-les soigneusement et déposez-les dans des petits pots à couvercles à vis stérilisés . (photo 3)

♥ Maintenant vous recouvrez de vinaigre bien bouillant (avec ou sans les épices) comme vous le souhaitez .



1 Fermez le couvercle à fond et retournez sur le plan de travail . Laissez dormir jusqu'à complet refroidissement . Demain c'est stérile et vous voila des "réserves" dans le "ricantou" pour des salades (ou des sauces ensoleillées pour les mauvais jours)

2 Sur la photo de gauche , j'ai gardé les épices car je vais les utiliser très vite . Aussi je recouvre le bocal d'un film étirable puis je visse le couvercle. Ainsi le vinaigre ne peut pas "attaquer" le métal du couvercle
mais :

Si le film est bien étiré puis le couvercle vissé à fond ça "tiendrait" au frais quelque temps . Moins longtemps, certes qu'avec ma méthode ♥ du dessus mais suffisamment pour les épuiser avant qu'elles ne "dépérissent" !

SERVICE :

Vous pourrez utiliser vos fleurs d'hémérocalle au vinaigre "classiquement" pour accompagner des "cochonailles" , les viandes froides etc...: elles aideront votre organisme à "digérer" l'excès de gras

Mais pour les "sans gras", ils les apprécieront avec des salades de légumes, avec les poissons vapeur, dans des sauces légères. Voyez sur la photo de droite la salade de courgettes, estragon et sauce verte légère , par exemple ...

Et **pour tous** dans des salades de fruits frais ! Et oui, c'est délicieux car cela contraste avec le sucre des fruits et ça renforce le parfum ... Du reste, réfléchissez, c'est ce qu'on fait traditionnellement lorsqu'on ajoute du jus de citron !

Pensez-y aussi pour la découper en petits bouts à cuire avec le confit de fleurs d'hémérocalle, onagre et roses
(Désolée, je n'ai pas eu le temps de faire la fiche !)



T.S.V.P --->

NOTES TECHNIQUES :

Des difficultés ? Franchement ? Il n'y en a vraiment pas !

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel", vous n'aurez pas de problèmes avec cette recette : on n'en a pas mis

Pour les "sans gluten" aucun souci avec vos épices "pures" et "vérifiées" ça marche !

Pour les "sans sucre" il y a du sucre dans les fleurs, certes, mais si peu que vous avez le droit de vous régaler sans regret

Pour les "sans gras" ? "YENAPA" donc tout va bien

et pour une fois
Nous pouvons tous dire

ON FÉ CA KOI KON VEU AVE ÇA KOI KON A ! NA !