



YUCCA

Dans le jardin du “vieux hibou” il y a des fleurs de yucca pied d’éléphant (*Yucca elephantipes* = *Y. guatemalensis*)

Ces fleurs peuvent s’accommoder de plein de façons :

En légume :

- dans une papillote de poisson avec du citron lime ou quelques quartiers d’orange (prenez plutôt de l’orange amère si vous en trouvez juste un peu de zeste c’est un bonheur),
- en garniture tendrement confites dans un bon jus de viande
- en salade avec des salades corsées (Trévises d’Italie par exemple) ou plus douce (par exemple avec des choux romanesco coupés en très fines lamelles) mais évitez l’endive dont le goût un peu voisin ne se marierait que très mal avec ...

et puis essayez la recette “classique”, la “flor de itabo con huevo”, les fleurs de yucca en omelette ou en brouillade, classique du Costa Rica . Servie chaude avec une sauce ponzu au yuzu. (note 1)



Encore des idées ??

On peut manger les pétales crus en salade, mais on peut les blanchir une minute à l’eau bouillante qui enlève l’amertume ... mais aussi le goût On obtient un met du type endive braisée

Naturellement le gratin peut être tenté, mais moins on cuit la fleur, meilleure elle est. Donc préparez votre béchamel bien assaisonnée à la poudre de Perlimpimpin brûlante , versez la sur vos pétales défaits dans le plat par couche , arrosez d’un filet de crème fleurette et saupoudrez de chapelure . Ca cuira juste assez longtemps dans un four très chaud le temps de gratiner la chapelure .. ça fond ... ça glisse sur la langue comme du velours

Et puis essayez, dans des plats à oeufs individuels d’en glisser quelques pétales dans une tomatée aux aubergines et aux poivrons . Compotez le tout et déposez une oeufs bien frais dans un “nid” au milieu du plat . Couvrez et servez dès que l’oeuf est chaud et légèrement “miroir”

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le *ponzu* est produit à partir de vinaigre de riz (*shoyu*), de jus de citron *sudachi* (ou de yuzu le petit frère chinois des pamplemousses sauvages), de sucre, de sel, d’acide citrique etc . Essayez du verjus avec un peu de piment d’Espelette , du zeste de citron vert et une “chouyade” de purée de pomme-fruit fraîche

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pas de “gras”, pas de “sucre” (ou presque), pas de “gluten” c’est génial mais attention aux sauces ou aux produits que les fleurs accompagnent !!

Pour une fois on peut dire

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A

Allez je vous donne encore un petit dessert simple et très joli
Tournez donc la page

FLEURS DE YUCCA FARCIES AUX AMANDES

Ingrédients:

poudre d'amandes

sirop LVC à la vanille et à la muscade

poudre de noix de coco

1 ou 2 gouttes d'extrait d'amandes amères

méthode :

Bien malaxer à chaud les poudres de fruits secs avec le sirop et l'extrait . Laisser refroidir la pâte formée (note 1)

Écarter les pétales des fleurs où on peut (ou non) laisser le pistil (légèrement citronné et piquant)



Farcir d'une boulette de pâte et refermer soigneusement les pétales .

Couvrir d'un film étirable et servir très frais après quelques heures de frigo avec des tranches de mangue ou une compote de carottes fraîche et une glace à la vanille .Ou bien arrosez les d'un chocolat fondu avec de la crème fraîche C'est pas mal non plus !

Autre variante : Congelez vos “bébés” et en cas de visite impromptue . Alors vous les jetterez dans une pâte à beignets et faites frire .Servez chaud avec une crème aux amandes bien glacée

NOTES TECHNIQUES

Si vous y avez droit vous pouvez mettre un peu de rhum avec votre sirop et dans ce cas servez-les sur une purée d'ananas frais et flambez au rhum au moment du service

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les “sans gras”, “sans gluten”,,”sans sel” TOUT VA BIEN

Mais pour les “sans sucre” il faut modifier largement la recette : malaxer les poudres avec de la crème fleurette au lieu du sirop .

Vous pouvez mettre un peu d'édulcorant dans votre farce . Certes il y a un peu de sucre dans les fruits secs mais c'est relativement raisonnable
et ne servez qu'avec un chocolat “sans sucre” des chocolat 70%, 80% de cacao et plus peuvent faire l'affaire ou bien délayez du bon vieux cacao VANHOUTTEN dans de la crème fleurette chaude

D'accord je sais c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A