

Explorer Trésors gourmands

A faire avec un adulte
Parent ou enseignant

Des recettes avec le pissenlit

Cette plante sauvage comestible pousse partout dans le monde entier. Elle est originaire de l'Europe du nord. Elle est connue aussi sous le nom de dent-de-lion (en anglais dandelion) à cause de ses feuilles dentelées.

Tout est bon dans le pissenlit même ses racines !

C'est une plante vivace très appréciée des animaux, surtout des abeilles et des oiseaux.



Matériel :

Utilise un panier pour cueillir les fleurs ou les feuilles de pissenlit.

Petit conseil : Pour les recettes avec les fleurs, il faut enlever toutes les parties vertes. C'est une activité plus facile si on n'attend pas que les fleurs se ferment. A faire rapidement avec tes copains ou ta famille après la cueillette !



Explorer

Salade de pissenlits



ReCreatisse.com

Ingrédients :

Trois belles poignées de jeunes feuilles de pissenlits

Des œufs durs

Une petite boîte de pois chiches

Du persil

Des croûtons à l'ail

De la vinaigrette

Pour une salade composée, tu peux ajouter les ingrédients de ton choix : quelques radis coupés en fines lamelles, des petites tomates, des lardons...

Petit conseil : Utilise les jeunes feuilles de pissenlits, les grosses feuilles sont plus dures et amères.

Cookies aux pissenlits pissenlits



Ingrédients :

Une belle poignée de fleurs de pissenlits (sans la partie verte)

150 g de farine

100 g de flocons d'avoine

Une tasse de raisins secs

65 g de miel liquide

60 g de beurre fondu

1 œuf, une pincée de fleur de sel

Allumer le four.

Mettre la farine, les flocons, les raisins, le sel dans un saladier.

Dans un autre récipient : le miel, le beurre, l'œuf. Bien mélanger avec un fouet puis versez dans le saladier. Mélanger tous les ingrédients.

Former des petites boules aplaties. Ranger les cookies sur du papier cuisson dans la plaque du four.

Cuire 15 minutes à 180°.



Explorer

La Cramailotte

Ingrédients :

220 fleurs de pissenlits

700 ml d'eau

Jus d'un citron

Jus d'une orange

450 g de sucre

4g d'agar- agar

1 – Une fois les fleurs débarrassées des parties vertes, les mettre dans l'eau et les jus d'agrumes. Faire bouillir à feu doux pendant 30 minutes.

2 – Filtrer puis ajouter le sucre, remettre sur le feu pendant 30 minutes.

3 – Ajouter l'agar agar 4g/ litre : verser un peu de jus dans un bol, délayer l'agar-agar puis tout remettre dans la casserole.

4 – Verser dans des pots stérilisés et retourner les pots. Laisser refroidir.



Petit conseil : Ne jette pas les fleurs, elles seront utiles pour le cake !

Explorer

Cake

Ingrédients :

25g de raisins secs

15 g d'eau

1 pincée de cannelle, de gingembre et de muscade

30 g de beurre

50 g de sucre roux

1 œuf

1 sachet de levure

Les 220 fleurs récupérées de la cramailotte

- 1 – Dans une casserole, mélanger l'eau, les fleurs, les raisins, le sucre, les épices et le beurre. Cuire à feu doux 5 minutes en mélangeant.
- 2 – Dans un saladier mélanger a farine, le sel, la levure et l'œuf.
- 3 – Mélanger tous les ingrédients et répartir dans un moule beurré.
- 4 – Cuire 30 minutes à 180 °.



Explorer



Explorer

