

Toujouse – Nadia Boyer prépare des plats de fleurs de yucca

Boutons et fleurs, tout est délicieux



Toujouse – Nadia Boyer prépare des plats de fleurs de yucca

Mercredi 3 mai, Nadia Boyer arrive aux cuisines de la salle des fêtes portant une brassée de fleurs de yucca (ou yuka) avec leurs tiges, pleines de fleurs et de boutons. Elle entreprend de montrer à ses fans comment préparer de délicieux plats avec les boutons de fleurs de yucca et aussi avec les fleurs elles-mêmes.

Pour les boutons, la préparation est simple, c'est la même que celle des asperges : il suffit de les passer quelques minutes à l'eau bouillante.. On ajoute une sauce vinaigrette ou quelques gouttes de citron et voilà un excellent hors d'œuvre, délicatement parfumé.

Gratin de fleurs de yucca

La préparation du gratin est des plus classiques. On cueille les fleurs. Mais Nadia conseille d'enlever leur pistil, pour supprimer l'amertume. Ainsi préparées et placées dans un plat avec un peu d'huile d'olive, on leur ajoute du jambon de Bayonne émincé, puis une béchamel, puis du fromage râpé, du sel, du poivre et un peu de poudre de noix de muscade. Et c'est parti pour le four pour une dizaine de minutes. Exactement comme pour un gratin d'endives. Noter que l'on peut aussi en faire des omelettes.

Il n'y a plus qu'à déguster. On découvre des parfums et des goûts inconnus et très fins, plus marqués que pour les boutons préparés comme des asperges. Cela vaut la peine d'essayer. Et c'est très nourrissant, « comme toutes les plantes sauvages », rappelle Nadia.

Ingrédients pour le gratin pour 4 personnes (données de Nadia Boyer)

500 g de fleurs de yucca,

200 g de jambon de Bayonne ou de lardons en allumettes,

poivre, sel, noix de muscade, graisse de canard ou huile d'olive.

Données sur le yucca

Le yucca est une plante de la famille des agavacées qui contient de la vitamine C, est riche en fer et en fibres. Ses racines sont anti-inflammatoires. Ses feuilles contiennent de la saponine, utilisée comme savon par les Amérindiens.



Tige de Yucca



Tige en gros plan avec les boutons et les fleurs



Cuisson des boutons comme des asperges



Un peu de citron



Les fleurs sont prêtes



On ajoute du jambon émincé...



...de la béchamel et du fromage...



...et l'on passe au four.



Le gratin est prêt