

Les fleurs de yucca en gratin à Toujouse

Avec Nadia Boyer



Les fleurs de yucca en gratin à Toujouse

Ce mercredi 3 octobre, Nadia Boyer, reine de la cuisine des plantes sauvages, fait goûter aux élèves de son cours, à titre d'amuse-gueule, des baies d'aubépine qu'ils cueillent sur l'arbuste : c'est agréable et faiblement parfumé.

Mais on entre dans les choses sérieuses avec les fleurs de yucca.

On les prélève dans le jardin de Nadia et l'on entre en cuisine, à la salle des fêtes de Toujouse.

Les fleurs et les boutons sont sur une grande grappe. Les boutons – qui peuvent être préparés comme des asperges – sont mis à part et l'on détache les belles fleurs blanches d'où l'on retire le pistil, pour diminuer l'amertume. Les fleurs sont ensuite disposées dans un plat allant au four, puis les boutons sont placés entre les fleurs.

Étape suivante : on répand sur le plat du jambon blanc finement émincé, de l'écorce de noix de muscade pilée, puis du fromage râpé, de la béchamel et encore une couche de fromage râpé : le plat est prêt à passer au four. Où il est laissé jusqu'à ce que le dessus soit bien doré : à table ! Et c'est délicieux !

Précisions sur ces plantes

Le fruit de l'aubépine est de la famille des rosacées. Il contient de la vitamine C. C'est un puissant anti-oxydant et un anti-stress. On utilise les jeunes feuilles et les fleurs fraîchement écloses en salade. Les fruits en confiture.

Le yucca est de la famille des agavacées. Ses fleurs contiennent de la vitamine C et sont riches en fer et en fibres. Ses racines sont anti-inflammatoires. On utilise les jeunes hampes comme des asperges, les fleurs en endives, en gratin ou en omelette. Les feuilles contiennent de la saponine utilisée par les Amérindiens comme savon.

Recette du gratin de fleurs de yucca

Ingrédients pour 4 à 5 personnes :

- 500 g de fleurs de yucca,
- un gros oignon,
- 200 g de jambon de Bayonne ou des lardons en allumettes,
- 2 à 3 gousses d'ail,
- poivre, sel,
- graisse de canard ou huile d'olives.

Préparation :

cueillir les fleurs et leur enlever le pistil pour diminuer l'amertume,

les mettre dans une plat allant au four,

parsemer de jambon émincé,

couvrir avec la béchamel,

<https://lejournaldugers.fr/article/30270-les-fleurs-de-yucca-en-gratin-a-toujouse>

parsemer de fromage et mettre au four pendant 10 minutes environ.



Les fruits de l'aubépine



Les fleurs de yucca qui vont être préparées



On retire le pistil des fleurs



Les fleurs sont disposées dans le plat



Fleurs et boutons sont en place



Jambon blanc émincé et fromage râpé



L'écorce de noix de muscade pilée



Addition de la béchamel



Le gratin sort du four