

Les soucis sur canapés avec Nadia Boyer

C'est facile et délicieux



Les soucis sur canapés avec Nadia Boyer

Non, Nadia Boyer n'a pas jeté son tablier de cuisinière d'herbes sauvages pour le canapé du courrier du cœur ! Ce sont les soucis fleurs qui sont l'objet de son cours de cuisine, ce mercredi 19 juin. Elle montre comment faire de délicieux amuse-gueule avec les pétales des soucis, du beurre salé, du citron, une cuillerée d'huile d'olive, du sel et du pain de campagne.

La cuisinière apporte, à la cuisine de la salle des fêtes de Toujouse, un superbe bouquet de soucis jaunes et orange, à fleurs simples ou doubles.

La première opération consiste à effeuiller les pétales que l'on recueille dans un saladier : il en faut 150 g.

Deuxième opération : hacher menu – à la main, pas au mixer, pour préserver les couches de mucilage (1) – les pétales.

Il reste à incorporer pétales hachés, beurre demi-sel (100 g), huile d'olive, jus du citron et sel en malaxant soigneusement le mélange, puis à en tartiner les tranches de pain de campagne légèrement grillées.

Et voilà des amuse-gueules délicieux, faciles à préparer et beaux à voir.

(1) Les mucilages sont des substances végétales, constituées de polysaccharides, qui gonflent au contact de l'eau en prenant une consistance visqueuse, parfois collante, semblable à la gélatine (d'après Wikipedia).



Les soucis, matière première des canapés



Effeillage des pétales



Effeillage des pétales



150 g de pétales ont été recueillis



Il faut les hacher



Faire des tranches de pain



Ajouter le beurre



Ajouter le jus d'un citron et un peu de sel



Bien mélanger



Les canapés sont prêts