

Toujouse – La passiflore et l'amaranthe à déguster avec Nadia Boyer

« La fleur des fruits de la passion est délicieuse »



Toujouse – La passiflore et l'amaranthe à déguster avec Nadia Boyer

Mercredi 3 août à 17 heures, rendez-vous à la salle des fêtes de Toujouse avec Nadia Boyer, notre cuisinière nature, qui fait des plats somptueux et délicats avec les plantes de tous les jours et les « mauvaises » herbes.

Cette fois-ci, il n'y aura pas de cuisine, parce que la dégustation se fera directement. La dégustation de la passiflore, plante connue aussi sous le nom de grenadine dans les pays tropicaux. C'est un délice lorsque les fruits sont bien mûrs. Nadia nous dit : « C'est une plante que vous connaissez sans doute pour son effet d'apaisement ». Pour préparer ce cours, elle a fait un repérage et les plantes sont « magnifiques ».

La passiflore

Cette plante est de la famille des fruits de la passion, grenadilla, grenadine et maracuya (fruits de la passion). Elle contient de la vitamine C, a des propriétés sédatives.

On peut utiliser les fruits et les fleurs. Les fruits peuvent être consommés en tant que fruits et la fleur en infusion. Mais on peut aussi utiliser les fruits dans une salade verte car les graines sont d'un rouge foncé.

Recette de l'amaranthe à la créole

Ingrédients :

1 kg de feuilles de rumex avec pétioles,

un gros oignon,

2 petites tomates bien mûres,

sel,

graisse de canard ou huile d'olive,

Préparation :

enlevez les feuilles tendres et les sommets en jetant les tiges dures,

les mettre dans un saladier plein d'eau et les égoutter avant de les cuire,

coupez finement l'oignon, les tomates,

une fois les ingrédients prêts, faire chauffer l'huile dans une marmite et faire revenir les oignons pendant une à deux minutes, puis ajoutez les tomates pendant une à deux minutes également, puis ajoutez les feuilles égouttées, bien mélanger et laisser cuire jusqu'à ce que les feuilles soient fondantes.

Ce plat s'accommode parfaitement avec du riz et des légumes.