

## Toujouse – Des beignets de bourrache avec Nadia Boyer

Un amuse-gueule délicat facile à faire



Toujouse – Des beignets de bourrache avec Nadia Boyer

Continuant son cours de cuisine des plantes sauvages, Nadia Boyer a montré le 5 avril à Toujouse comment faire de délicieux beignets avec des feuilles de bourrache et de sa savoureuse parente la consoude. Si le mot « beignet » fait craindre à certains que ce soit un mets un peu lourd, il n'en est rien : les feuilles sont trempées dans une pâte très légère, du genre pâte à crêpes et plongées dans l'huile bouillante jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées, ce qui arrive très vite. Ajoutons que certains trouvent que les feuilles de consoude, plus charnues, sont meilleures que celles de bourrache...Toujours est-il que la confection des ce plat exquis est extrêmement facile. Qu'on en juge.

### Pratique

La séance commence par la cueillette de la bourrache et de la consoude. Puis on prélève délicatement les feuilles avec leurs tiges. À noter que les fleurs sont pour un autre genre de plat : la salade.

Pendant ce temps, la pâte est confectionnée dans un grand saladier et Nadia fait chauffer de l'huile d'arachide dans un faitout.

Ensuite, vient l'opération la plus délicate et la plus facile : tremper les feuilles dans la pâte, égoutter et plonger dans l'huile bouillante quelques instants, selon la couleur recherchée. Sortir du faitout et faire sécher sur un plat recouvert d'essuie-tout : c'est prêt pour l'apéro !

Et ces beignets ont quel goût ? Les avis s'accordent pour leur trouver un léger goût de fruits de mer.

Le 31 mars, Nadia Boyer a fait le même cours à la maison de retraite de Nogaro avec un grand succès : les résidents étaient très intéressés. Ils ont tous participé à détacher les feuilles de bourrache et plusieurs ont aidé à les préparer. Ils étaient manifestement ravis de cette séance.

Noter que le prochain cours sera consacré à cuisiner les fleurs de glycine le mercredi 19 avril à 17 heures à la cuisine de la salle des fêtes de Toujouse.

### Particularités de la bourrache

(document de Nadia Boyer)

Famille : des boraginacées (consoude , myosotis, vipérine, pulmonaire)

Vitamines : A

Propriétés : cicatrisant, dépuratif, puissant antioxydant.

Utilisation : jeunes feuilles et fleurs en salades, beignets. Les plus grandes feuilles en épinard.



La bourrache en gros plan



Pied de consoude



Détacher délicatement les feuilles avec leurtige



Les feuilles rassemblées



La pâte est prête



On fait la pâte



Les feuilles sont trmpées dans la pâte



Puis trempées dans l'huile bouillante



De même pour les feuilles de consoude



Et cela continue...



...encore



Et voilà les beignets prêts