

Toujouse - Les succulentes en cuisine avec Nadia Boyer

Des plantes comestibles toute l'année



Toujouse - Les succulentes en cuisine avec Nadia Boyer

Pour éviter d'aller cueillir des plantes dans la boue, vu que la terre est gorgée d'eau en ce moment, Nadia Boyer décide de montrer comment faire d'agréables salades avec ce qu'on appelle improprement des « plantes grasses ». Elles ne sont pas grasses, mais pleines d'eau, c'est pourquoi leurs feuilles sont épaisses. On les appelle « les succulentes », ce qui signifie étymologiquement « pleine de suc ».

Nadia Noyer a donc apporté à la cuisine de la salle des fêtes de Toujouse, ce mercredi 7 mars, deux pots de fleurs de succulentes.

Noter qu'il en existe des variétés extrêmement nombreuses. Elles contiennent, outre de l'eau, des vitamines C, B1, B2, B6 etc. Et elles sont riches en fibres alimentaires. « Comme la plupart des plantes sauvages », explique Nadia, « ces plantes de la famille des cactées n'ont pas de goût prononcé ».

Préparation de la salade de succulentes

Les ingrédients utilisés sont des feuilles de succulentes, de la batavia, de l'oseille sauvage (ou du citron à la place de vinaigre), de l'huile d'olive et de la fleur de sel. Les plantes sont soigneusement lavées. La succulente rouge ajoute de la couleur.

La batavia est hachée à la main, ainsi que l'oseille sauvage et tout cela est mélangé directement dans les assiettes avec les feuilles de succulente. Les trois végétaux sont mélangés dans des proportions variables en fonction des goûts de chacun. Puis on ajoute un peu d'huile d'olive et de sel. Voilà : c'est prêt ! Et l'on peut manger des succulentes toute l'année.



1er pied de succulente



Autre pied de succulente



On émince la batavia et l'oseille sauvage



On détache les feuilles de succulente



Nadia Boyer montre l'ensemble des ingrédients



Gros plan sur l'éminçage de la batavia



Séparation des feuilles de succulente



Le mélange est fait dans chaque assiette