

Graines "d'ours" au vinaigre

Cueillir les graines (ovaires) après floraison lorsque les pétales viennent de tomber (on peut aussi utiliser les boutons floraux qui seront plus tendres), détacher de la tige à la main. Dans une casserole, couvrir de vinaigre (celui de vin blanc a plus de goût mais celui de pomme est plus sain), sel, poivre.

Monter à ébullition 5 minutes, mettre dans de petits bocaux à chaud, les retourner, attendre au moins 2 semaines avant d'utiliser afin que le vinaigre imprègne bien.

Ce condiment peut-être servi avec la raclette, de la viande séchées, sur des toasts en apéritif.

Les graines d'ail des ours de cette préparation ont été cueillies le 15 juin à un peu plus de 1000m d'altitude. On pourra encore en trouver jusqu'à fin juin en dessus de 1200m.

Filets de carrelets (MSC) panés aux graines de sésame, racines de bardane aux herbes, riz basmati

Déterrer les racines de bardane (*Arctium lappa*) en début de 2ème année en creusant profondément (40cm) pour bénéficier d'un maximum de longueur. Il faut les retirer début juin avant que la hampe floral ne monte car, c'est une plante bisannuelle. Normalement, on peut obtenir des racines de 3 cm de diamètre si la terre est suffisamment profonde.

Cuire à la vapeur d'eau 45 min, saler; préparer un mélange d'herbes aromatiques/ail dans l'huile olive, selon saison (dans ce cas: fenouil, estragon, persil, ciboulette, marjolaine). Egoutter les racines, mélanger à la préparation d'herbes aromatiques. Passer les filets dans un jaune d'œuf puis de chaque côté dans des graines de sésame, rôtir chaque filet dans un peu d'huile d'olive, saler et poivrer, servir de suite avec le riz basmati.

La bardane est une plante aux propriétés extrêmement utiles (voir dossier). En cuisine, on peut aussi utiliser les très jeunes feuilles, les boutons floraux et les racines.



