



venez nous retrouver sur  
[lesjardiniersduvaldauthion.fr](http://lesjardiniersduvaldauthion.fr)

## **Canapés de jeunes feuilles de bourrache**

Recette de François Couplan

### **ingrédients :**

100g de beurre/2 sel

1 c a s d'huile d'olive

3 c a s de jus de citron + zeste

1 gousse d'ail

50 g de jeunes feuilles émincées de bourrache ( ou en mélange avec de la petite pimprenelle , des fanes de carotte sauvage, de l'achillée millefeuille, du rumex acetosa (oseille des prés), du poireau vivace, de la vergerette du Canada ... )

Tranches de pain de campagne

Fleurs de bourrache et de souci

### **réalisation :**

Malaxez le beurre ramolli en crème avec l'huile d'olive, le jus du citron, la gousse d'ail pressée

Hachez très finement les jeunes feuilles de bourrache crues et autres plantes sauvages (choisissez les jeunes feuilles plus tendres). Incorporez les au mélange précédent.

Tartinez des tranches de pain de beurre de bourrache

Décorez de fleurs de bourrache et de souci