



La consoude, commence à montrer le bout du nez un peu partout, c'est vraiment une plante merveilleuse. Souveraine en cicatrisation, (les gladiateurs l'utilisait déjà), au jardin on peut utiliser son purin riche en potasse, utile aussi comme activateur de compost et comme insecticide, bref une véritable mine d'or vert.

En cuisine aussi elle va nous étonner

Voici un grand classique de la cuisine sauvage que l'on nome volontiers Sole végétale, en raison de l'étrange similitude de goût

Filets de consoude (Sole végétale)

Ingrédients:

16 feuilles de consoude

250 gr de farine

2 oeufs

3 verres de lait

huile ou beurre

citron, crème fraîche, assaisonnement.

Préparation :

Préparez une pâte à beignets épaisse avec farine, oeufs, lait, 1 c à s d'huile et l'assaisonnement.

Versez dans un plat.

Appliquez les feuilles 2 à 2, leur pilosité abondante leur permet de s'accrocher ensemble comme un véritable "Velcro".

Préchauffez la friture dans une poêle.

Pendant ce temps, baignez les feuilles assemblées dans la pâte

Passez à la friture; lorsque chaque face est dorée, dressez dans le plat de service après les avoir essorés sur un papier absorbant