

Association CORRELATION

1 rue du Paty
F 60380 BUICOURT
Tel : 03.44.82.38.97
Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr
Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

PESTO de PLANTAIN

Le grand plantain (ou plantain majeur), c'est cette feuille ronde qui pousse sur les chemins et soulage des piqûres d'ortie ou de moustique !



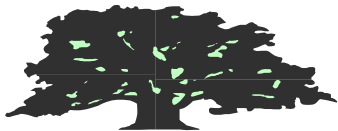
Ingrédients :

100g de plantain (grand plantain ou plantain lancéolé, ils possèdent les mêmes propriétés !) - 1 petit oignon - noix et amandes - 1 morceau de gruyère - 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - sel - éventuellement poivre.

Préparation :

- ▶ Laver et essorer les feuilles de plantain.
- ▶ Couper les finement
- ▶ ajouter les noix et les amandes hachées.
- ▶ ajouter l'oignon et le fromage et mixer le tout.
- ▶ incorporer un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Cette préparation sera servie en accompagnement sur des tartines grillées...



Association CORRELATION

1 rue du Paty

F 60380 BUICOURT

Tel : 03.44.82.38.97

Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr

Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

CREME de PLANTAIN

Le grand plantain (ou plantain majeur), c'est cette feuille ronde qui pousse sur les chemins et soulage des piqûres d'ortie ou de moustique !



Ingredients :

100g de plantain (lancéolé ou grand plantain) - 100g d'oignons
- 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - sel - poivre.

Préparation :

- ▶ Laver et essorer les feuilles de plantain.
- ▶ Dans une petite poêle, ajouter l'huile d'olive et faire fondre l'oignon haché menu.
- ▶ Y ajouter les feuilles de plantain.
- ▶ Faire cuire à petit feu 15 minutes.
- ▶ Saler , poivrer et mixer le tout.

Cette pâte à tartiner sera dégustée avec des bâtonnets de légumes ou avec des « bateaux » en feuille d'endive...



Association CORRELATION

1 rue du Paty

F 60380 BUICOURT

Tel : 03.44.82.38.97

Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr

Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

Soupe de PLANTAIN

Le grand plantain (ou plantain majeur), c'est cette feuille ronde qui pousse sur les chemins et soulage des piqûres d'ortie ou de moustique !



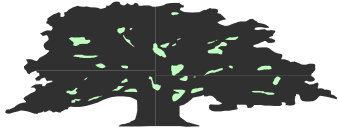
Ingrédients :

1 L d'eau - 6 g de cubes de bouillon de votre choix - 500g de feuilles de plantain - 100 g de crème fraîche - une pointe d'origan - poivre sel.

Préparation :

- Utiliser les jeunes feuilles de plantain, lavées , rincées et égouttées
- Mettre dans une casserole l'eau avec le cube choisi.
- Porter à ébullition
- Ajouter le plantain, sel, poivre, origan.
- Cuire 10 à 15 minutes.
- Mixer. Goûter, rectifier l'assaisonnement.

**Servir en mettant la crème selon son goût, sur la soupe.
Ajouter quelques croûtons grillés.**



Association CORRELATION

1 rue du Paty
F 60380 BUICOURT
Tel : 03.44.82.38.97
Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr
Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

Tarte sucrée au PLANTAIN

Le grand plantain (ou plantain majeur), c'est cette feuille ronde qui pousse sur les chemins et soulage des piqûres d'ortie ou de moustique !



Ingrédients :

Un bol de jeunes pousses de plantain - 1 pâte brisée - 1 cuillère à soupe de miel d'acacia - 3 oeufs - 1 verre de lait - 1 poignée de raisins secs - 20 g de poudre d'amandes (ou noisettes) - sucre roux

Préparation :

- Laver les feuilles de plantain , les faire cuire à l'eau puis les égoutter et les hacher
- Préparer une pâte brisée et garnir le moule beurré
- Battre les œufs avec le lait et le miel
- Mélanger avec le plantain et ajouter les raisins secs
- Couvrir le fond de tarte de poudre d'amandes, verser le mélange par-dessus, décorer de bandes de pâte, saupoudrer de sucre roux qui caramélisera
- Faire cuire à four chaud

Tous les plantains sont bactéricides, rafraîchissants et dépuratifs.