

Le MESCLUN



Un mot Occitan passé dans le langage courant !

Mesclùn ou mélange de salades à l'origine, mélange de pousses sauvages cueillies au fil de la saison. Bien sûr il se mange cru !

Mesclun aux croûtons aillés

Ingrédients :

Mesclun

1 tranche de pain de campagne

1 gousse d'ail

1 oignon frais ou cébette

Huile d'olive

Vinaigre balsamique et de vin

Sel poivre.

Laver les feuilles, frotter une bonne tranche de pain de campagne avec une gousse d'ail, et la couper en dés. Effiler 1 ou 2 cébettes (oignon frais).

Dans un saladier, ajouter sel et poivre, un peu des 2 vinaigres et l'huile puis les salades et les cébettes.

Mélanger, ajouter les croûtons, remuer et servir.

On peut y rajouter des petits chèvres chauds, ou/et du lard poêlé pour faire une assiette complète !



Les épinards

Bon légume reminéralisant ! Les avez-vous goûtés crus ? Dans vos salades ? Assaisonné/ Assaisonnés avec un jus de mandarine ou d'une goutte d'huile essentielle ou de citron dans votre vinaigrette.

Ne les mettez pas frais au réfrigérateur, seulement s'ils sont blanchis.

Blanchis, c'est-à-dire cuits, on peut les napper de sauces diverses : béchamel au lait de coco, crèmes à base de purées d'oléagineux.

Les épinards aux anchois

Ingrédients :

500g de feuilles
1 poireau
3 gousses d'ail
Persil frais si vous avez
2 CAS d'huile d'olive
4 filets d'anchois
Sel poivre
1 feuille de laurier



Remuez et ajoutez l'ail coupé.

Dans une casserole faire fondre doucement les anchois dans l'huile. Ajouter les épinards et le poireau coupés, sel poivre et feuille de laurier.

Laisser cuire 10 à 15 mn avant d'incorporer le persil.

On peut mettre à cuire une poignée de riz blanc avec et faire ensuite gratiner le tout.

Les recettes sont en général pour 2 personnes.

CAS = cuillère à soupe

CAC = cuillère à café

Françoise Bru

