

PREMIÈRE SALADE DE PISSENLIT !



Nombre de graines à gagner : 2

À toi de jouer !

Nombreux sont ceux qui en parlent, mais rares sont ceux qui en ont vraiment mangé : la fameuse salade de pissenlit ! Car le pissenlit est une star de la cuisine buissonnière. Des racines à la fleur, tout est bon dans la Dent-de-lion ! Dans ce défi, tu vas préparer ta première salade printanière, alors « à table ! »

Tu as besoin

- D'un panier
- D'un couteau



Avant de cueillir...

Il faut que tu apprennes quelques bons réflexes de cuisine buissonnière :

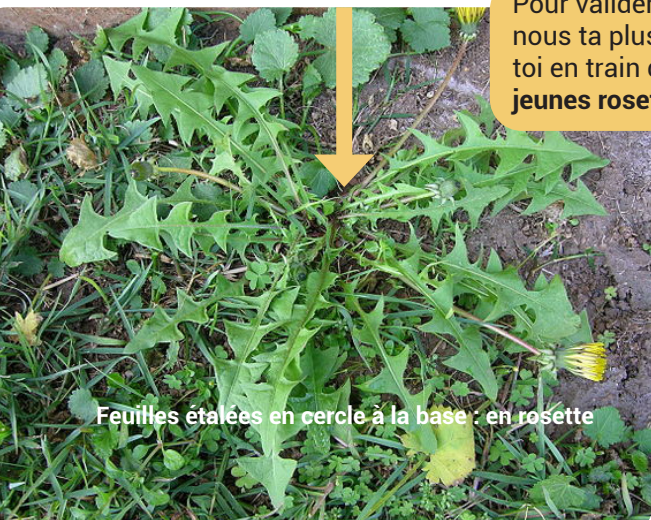
- Vérifie que tu es dans un lieu **non pollué** par le passage des voitures, la présence d'une usine, d'une ligne de chemin de fer, d'un champ cultivé avec des pesticides ou fréquenté par des animaux,
- Si tu choisis de manger les feuilles crues, ne les cueille pas dans un lieu fréquenté par les animaux domestiques (chiens et chats) et dans les prairies très piétinées par le bétail,
- Garde cette règle très importante dans ta tête : « **une feuille (ou fleur) pour toi, une feuille (ou fleur) pour la plante, une feuille (ou fleur) pour la biodiversité** ». Ne cueille pas tout mais seulement ce dont tu as besoin.

La cueillette

Dans un pré, un champ, un jardin ou même au bord d'un chemin, repère les jeunes feuilles de Pissenlit. Tu peux les reconnaître grâce à la rosette qui forme le pied de la plante.

Avec un couteau, coupe l'ensemble de la rosette au ras de la terre. Les feuilles sont parfois assez petites, c'est là qu'elles sont délicieuses !

Pour valider ton défi, envoie-nous ta plus belle photo de toi en train de **récolter les jeunes rosettes** de Pissenlit...



Feuilles étalées en cercle à la base : en rosette

Cueille les rosettes qui n'ont pas encore produit de fleur. Cueille la juste quantité pour ta salade.

La note de l'accompagnateur

Cueillir des plantes pour les manger est une activité hautement « connectante » : les enfants découvrent le plaisir de cueillir et celui de chercher la plus belle, la plus tendre. Indiquez aux enfants l'importance de ne pas tout prendre et de laisser assez de végétaux pour la biodiversité. Accompagnez les enfants de la cueillette à la recette : il leur faudra reconnaître les espèces, peut-être manipuler un couteau, cuisiner toute une recette... Par ailleurs, insistez sur la comestibilité et la toxicité des plantes.

Et maintenant, cuisine les pissenlits !

La salade (froide !) de pissenlits crus



Ingrédients

Des feuilles de pissenlit
Du sel
Du poivre
De l'huile
Du vinaigre

- Commence par ramasser des pissenlits : juste assez pour une salade.
En rentrant à la maison, lave-les bien et essore-les. Fais attention
- à bien enlever la terre qui pourrait rester, sinon ça va craquer sous la dent !
- Place les pissenlits dans un saladier.
- Assaisonne avec du sel, du poivre, de l'huile et un filet de vinaigre : une vinaigrette quoi !
- Si tu as envie, tu peux ajouter des ingrédients pour agrémenter ta salade :
 - des croûtons de pain grillé,
 - des lardons bien grillés,
 - un œuf dur émietté,
 - des noix sèches.

La salade (chaude !) au lard de ma grand-mère



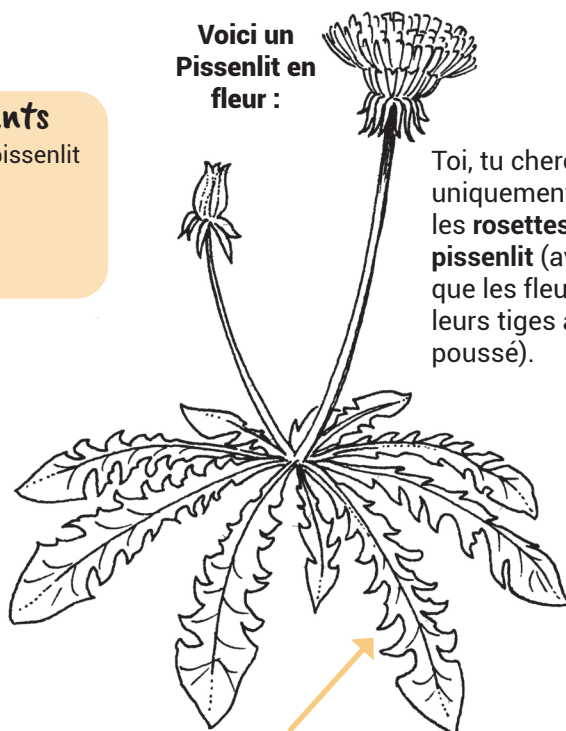
Ingrédients

Des feuilles de pissenlit
4 pommes de terre
5 tranches de lard fumé
et/ou salé
Du vinaigre

- Commence par ramasser des pissenlits : il en faut beaucoup-beaucoup car ça fond.
En rentrant à la maison, lave-les bien et essore-les.
- En même temps, tu peux faire cuire des pommes de terre qui se défont facilement à l'eau bouillante.
Cuis-les avec leur peau.
- Quand elles sont cuites, tu peux enlever la peau et les écraser à la fourchette.
- Ensuite, fais revenir les tranches de lard coupées en lardons dans une cocotte en fonte. On peut mettre moitié lard salé et moitié lard fumé.
- Quand les lardons sont bien revenus, jette la salade dedans (et apprécie le crépitement). Mélange.
- Après quelques minutes, quand les pissenlits sont tendres (goûte !) dépose les pommes de terre écrasées au-dessus.
- Mélange encore, sale et poivre, puis ajoute un peu de vinaigre que tu auras fait chauffer auparavant (environ une cuillère à soupe de vinaigre par pomme de terre). Et régale-toi !

Voici les autres noms du pissenlit :
Dent-de-lion, Couronne de moine,
Laitue de chien, Salade de taupe.

Voici un
Pissenlit en
fleur :



Toi, tu cherches uniquement les **rosettes de pissenlit** (avant que les fleurs et leurs tiges aient poussé).

Dents larges plus ou moins marquées, dirigées vers le centre de la rosette



Pour finaliser la validation de ton défi, envoie ta plus belle photo de toi en train de **déguster ta première salade (froide ou chaude !)** de Pissenlit !