



LÉGUMES DE PISSENLITS, OIGNONS CARAMÉLISÉS ET FIGUES



Voici une recette parfaite pour cuisiner des **plantes qui présentent une amertume**. Cette amertume sera équilibrée par la touche caramélisée et la note fruitée. Le goût assez fort restera toutefois présent. Si vous y êtes très sensible, vous pourrez blanchir les légumes au préalable comme nous le verrons.

Vous pourrez déguster les légumes de pissenlits (*Taraxacum officinale*) à différents moments du repas : en entrée, en accompagnement de riz, viandes ou poissons. Ils seront également excellents en fin de repas avec du fromage.

Ingrédients :

- 100 g de pissenlits environ (de jeunes feuilles, belles et fraîches !)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 petites pincées de sucre blond bio
- 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes ou poulet
- 1 pincée de sel
- 2 grosses figes
- 1 oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 300 mL d'eau
- 150 mL de vin rouge bio
- 1 cuillère à café de romarin



Préparation :

1. **Faites caraméliser les oignons** une petite demi-heure en les faisant revenir avec l'huile d'olive et le beurre à feu doux-moyen.
Pendant les 5 dernières minutes de cuisson, lorsque les oignons sont presque bien caramélisés, **ajoutez l'ail, 1 des 2 figues coupée en fines tranches, 1 pincée de sel et le romarin**.
2. Une fois que les oignons sont bien caramélisés, **ajoutez le bouillon de légumes** (ou de poulet) puis **les autres sauces** (le vin rouge, le vinaigre balsamique et l'eau) et enfin le **sucré**.
3. **Hachez grossièrement les feuilles de pissenlit** (si les feuilles sont petites, vous pouvez les laisser entières) et ajoutez-les à la préparation.
Attention, **si vous êtes sensibles à l'amertume** des pissenlits, **blanchissez-les** au préalable, enlevez l'eau de cuisson puis ajoutez-les à la préparation.
Portez à ébullition puis laissez mijoter 30 à 45 min à feu moyen. Pendant ce temps-là, couvrez partiellement pour permettre l'évaporation.

Variantes

Dans cette recette, vous pouvez varier le légume, les fruits et les herbes aromatiques en fonction de vos envies. Voici quelques suggestions :

- **À la place du pissenlit** : la bardane (*Arctium spp.*) (attention, elle est très amère donc pensez bien à la blanchir au préalable comme indiqué dans l'étape 3) ou d'autres rosettes de la famille du pissenlit telles que le laiteron (*Sonchus spp.*) ou la picride (*Picris spp.*).
- **À la place des figues** : des baies de sureau (*Sambucus nigra*) (cuites uniquement, pas crues !) que vous ferez revenir avec l'ail, des mûres, des pommes, des poires, des nèfles ...
- **À la place du romarin** : du thym, de l'origan ...
- **À la place du vin** : du jus de raisin (et dans ce cas, il n'y aura plus besoin d'ajouter de sucre).

Bon appétit !

Finitions

Pour la présentation, vous pouvez ajouter de petits morceaux de figue fraîche... le mélange figue crue/ cuite est exquis.

