

## **Recette** *Les salades de pissenlit*



*Le Pissenlit (Taraxacum)*

**Propriété** : Les feuilles de cette plante sont riches en vitamine C et B-carotène.

Leur consommation procure un effet diurétique, favorisant le fonctionnement des reins et éliminant l'excès d'eau dans le corps, d'où son nom évocateur.

**Préparation** : Cueillir avant floraison de jeunes feuilles, amères. Bien les laver pour éliminer terre et limaçons.

**La salade printanière** : Accompagner les pissenlit de petits lardons rissolés et de croûtons frottés d'ail. On peut enrichir cette salade d'œufs durs.

### **Le miel de Pissenlit**

**Les ingrédients** : Temps de préparation 20 minutes; Temps de cuisson 60 minutes  
Pour environ 800 g de miel de pissenlit prendre 1 kg de fleurs de pissenlit (sans la tige), 6 dl d'eau, 3 jus de citron et 1,5 kg de sucre

#### **Préparation de la recette :**

Faire bouillir l'eau, ajouter les fleurs. Cuire 30 minutes. Filtrer, puis ajouter les jus de citron et le sucre. Cuire encore une fois 30 minutes à feu moyen jusqu'à consistance d'un miel frais puis mettre dans un bocal.

**Durée de conservation** : environ 6 mois