

Beignets de consoude farcis au chèvre frais

Entrée pour 4 personnes



La consoude (*symphytum officinale*)

Cette plante vivace de la famille des borraginacées peut atteindre un mètre de hauteur. Elle pousse dans les endroits humides des prairies, des bordures de fossés et de haies. Ses longues feuilles pointues sont couvertes de nervures en réseau et de courts poils raides qui leur confèrent un aspect rugueux au toucher. Les fleurs, variant du jaune pâle au rose et au violet, sont disposées en grappe au bout des tiges. La consoude prolifère aussi très bien dans les jardins et ses feuilles compostées donnent un humus de grande qualité.

Les racines ont des propriétés médicinales: comme son nom l'indique « consolider » les os brisés et « souder » c'est à dire cicatriser les blessures cutanées.

En cuisine

Ses grandes feuilles se prêtent particulièrement bien à la réalisation de beignets. Mais attention, les feuilles contiennent un alcaloïde qui, consommé en trop grandes quantités ou trop souvent, peut être nocif.

Pâte à crêpes

50 g de farine

1 oeuf

1 dl de bière

1 pincée de sel

20 g de beurre liquide

Préparer la pâte en ajoutant le beurre liquide à la fin. Laisser reposer au moins 30 min.

1 petite tomme de chèvre fraîche ou fromage frais double crème

Hacher les feuilles de livèche, mélanger au fromage de chèvre et assaisonner.

10 petites feuilles de livèche (Ache de montagne)

sel et poivre

16 jeunes feuilles de consoude

Les laver seulement si nécessaire.

Une des faces de la feuille de consoude est hérissée de petits poils. Tartiner cette face avec la farce. Recouvrir d'une autre feuille qui s'accrochera comme du velcro.

beurre à rôtir

Chauffer dans une poêle à revêtement antiadhésif. Plonger les feuilles de consoude dans la pâte à crêpes et dorer les 2 faces.

Accompagner par exemple d'un coulis de tomates ou de poivrons. Servir très chaud. Cette préparation ne supporte pas d'attendre.

Recette inspirée de: Baumann J., Ruffieux D., Couplan F. Fasel J-B. Saveurs sauvages de la Gruyère / Editions de l'Aire / 1994