

Fricassée de brèdes sauvages

Avec Nadia Boyer



Fricassée de brèdes sauvages

Mercredi 20 mars, Nadia Boyer entraîne la demi-douzaine d'élèves de son cours de cuisine d'herbes sauvages vers la partie de son jardin où elle a laissé pousser, à dessein, toutes les herbes trop souvent considérées comme mauvaises. Qui vont constituer un parfait plat de printemps !

Chacun s'affaire à cueillir des laitues sauvages, de la vergette (petite plante à la bouche pimentée), de l'ail sauvage, des plantes de la famille des pissenlits, plantin, oseille, bourrache, lamier, mâche etc.

De retour aux cuisines de la salle des fêtes de Toujouse, Nadia fait émincer les « brèdes » (1), piler oignon et gingembre et « il n'y a plus qu'à » faire revenir les uns et cuire brièvement les autres pour se régaler d'un beau plat de printemps.

La recette de la fricassée de brèdes pour 4 à 5 personnes

Ingrédients

500 g environ de brèdes mélangées,

un gros oignon,

2 à 3 tomates bien mûres ou une boîte de 400 g de pulpe,

2 cm de gingembre,

sel, graisse de canard ou huile d'olive.

Préparation

laver les brèdes et les couper en morceaux de 1 cm environ,

mettre la graisse à chauffer dans une marmite, ajouter l'oignon, le sel, le gingembre préalablement pilés,

faire revenir quelques secondes,

ajouter les tomates et les faire revenir quelques secondes,

ajouter les brèdes, bien les mélanger et laisser cuire environ 5 mn.

C'est prêt !

(1) Le mot « brède » est un terme regroupant l'ensemble des feuilles et tiges tendres comestibles de certaines plantes dans la cuisine de l'île de la Réunion.



La cueillette bat son plein dans le jardin de Nadia



Vous en prenez bien une poignée !



Et voici le lamier pourpre



Et du plantain



La vergerette



Un peu d'ail sauvage



Eminçage des plantes cueillies



Eminçage et pilage de l'oignon



Les ingrédients et la pulpe de tomate chauffent



Les brèdes sont dans le pot