

## **Mertensia Maritima - Plante au goût d'huitre**



### **Utilisation :**

Les feuilles tendres et croquantes sont simplement délicieuses sur du pain beurré. Elles agrémenteront aussi de façon surprenante vos salades. Les fleurs qui servent aussi à la décoration de plat sont comestibles. Elle est très riche en Zinc, Manganèse, Potassium, Fer (20 fois plus riche que les épinards).

[Tapez ici]

## **Recettes culinaires :**

### **Toasts de Bretagne**

Hachez les feuilles, et mélangez les dans du beurre fermier aux cristaux de sel de Guérande (préalablement sorti du froid). Une fois une motte homogène obtenue remettez au froid 2h. Tartinez ensuite sur des rondelles de pain de seigle ou de baguette fraîche.

### **Toasts de la mer**

Hachez les feuilles de mertensia, éffleurez une à une des fleurs de ciboulette, puis mélangez le tout à de la ricotta préalablement salée et poivrée.

Tartinez ensuite sur des rondelles de baguette fraîche et décorez d'une fleur de mertensia.

### **Salade de la mer**

Préparez une salade verte type laitue, ajoutez y quelques feuilles de Roquette et des feuilles finement hachées de mertensia.

Mêlez y quelques tranches de saumon fumé coupées en morceaux, du pamplemousse en quartiers coupés en 2, ainsi que quelques pignons de pain et des dés de fêta.

Assaisonnez avec juste un filet de citron et du sel ou une petite vinaigrette à l'estragon.

*{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}*

[Tapez ici]