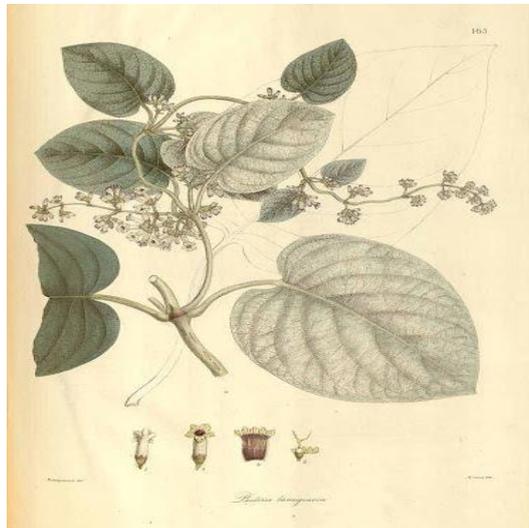


Paederia lanuginosa – Plante Fromage



Utilisation :

Cette plante insolite a deux noms latins quasi impossibles à retenir: Hondbesseion lanuginosum ou Paederia lanuginosa (cours de latin fini pour aujourd'hui, allez on respire !). Elle est beaucoup utilisée dans la cuisine vietnamienne, parfume les soupes ou le riz. On la consomme également pour ses vertus médicinales ; elle soulagerait les douleurs de l'arthrite, celles de l'estomac et faciliterait la digestion. Une plante belle et bonne à la fois.

Il suffit de mâcher une feuille crue pour se rendre à l'évidence : le goût du fromage est bien là. Pour certains, il tire vers le Livarot, mais pour la majorité des goûteurs, on a bien à faire au camembert. Pas du vieux camembert proche de l'ammoniaque, mais un camembert affiné, savoureux.

Recettes culinaires :

6 recettes express

Sur une tartine : Ciselez les feuilles crues, disposez-les sur du pain grillé très légèrement beurré.

Au petit-déjeuner (pour les amateurs de fromage...) : coupez finement une ou deux feuilles et intégrez à des œufs brouillés.

Au régime ? Quelques feuilles en lamelles dans du fromage blanc 0%. Vous verrez, ça change tout !

Spécial végétariens : mélangez des petits bouts de la plante fromage avec du tofu et faites cuire à la poêle.

À tester : faites cuire 2 min quelques feuilles et dégustez avec du riz blanc. C'est spécial, mais pas mauvais du tout.

Omelette à la plante Fromage

Faire blondir des oignons dans de l'huile. Couper des feuilles de paederia en lanières. Fouetter des oeufs et mélanger le tout. Cuire l'ensemble en omelette.

{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}