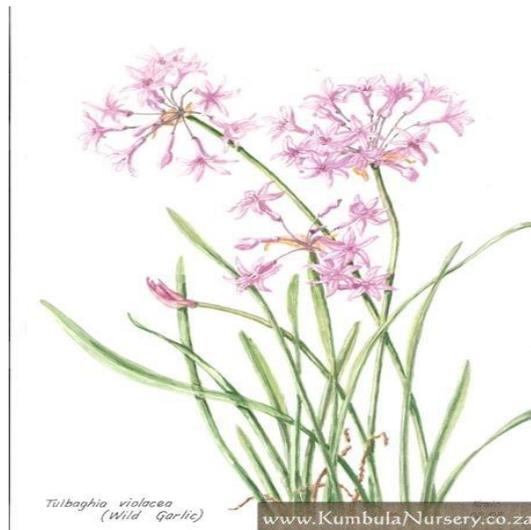


Tulbaghia Violacea – Tulbaghia



Utilisation :

Le Tulbaghia Violacéa à la saveur (et l'odeur) de l'ail mais en plus doux.

Vous pouvez utiliser ses fleurs pour réaliser des amuse-bouches, des salades, pour aromatiser des beurres parfumés et des mayonnaises. Vous pouvez aussi l'employer tout bêtement pour décorer vos assiettes.

Cette plante possède des propriétés antibactériennes, antifongiques et vermifuges. Elle sert à combattre la toux et le rhume, à soulager les maux de tête.

Recette culinaire :

Fondue d'oignons doux aux raisins, figue, tulbaghia et sauge d'Alain Passard

1 Bel oignon doux des Cévennes (le Saint André)

1 Eclat de beurre salé au lait cru

1 Belle figue mauve

1 Grappe de 6 raisins de Chasselas

6 Fleurs de tulbaghia

6 Feuilles de sauge

Poivre noir

A feu très doux pendant quelques minutes, faites monter en température votre cocotte.

Déposez dans la cocotte le beurre salé et laissez-le fondre délicatement. Ajoutez l'oignon épluché et finement ciselé, et laissez le fondre à couvert sans coloration pendant 7 à 8 min. Terminez la cuisson de l'oignon à couvert hors du feu sur le socle en bois pendant 7 à 8 min.

Avec une cuillère en bois, mélangez délicatement en soulevant les oignons et en leur offrant la figue coupée en six et les raisins coupés en deux.

Servez sur assiette chaude ponctuée de fleurs de tulbaghia et de feuilles de sauge. Recette du chef Alain Passard.

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}

BINIC-ETABLES
— SUR MER —