

LES RECETTES DES HERBETTES

Août 2022

✨ LA PANNA COTTA AUX GRAINES DE CAROTTE SAUVAGE NAPPÉE D'UN COULIS DE BAIES DE SUREAU. ✨

Merci Nathalie de « Plantes sauvages comestibles au quotidien » pour cette délicieuse recette que j'ai adaptée sans produit laitier!



La recette pour 4 verrines :

250ml de lait d'avoine
Une douzaine de frutescences de carotte sauvage (graines encore vertes)
150ml de crème de soja
40g de sucre brut
1c.c. rase d'agar agar

Porter le lait à ébullition avec les graines de carottes. Laisser infuser une quinzaine de minutes puis filtrer en écrasant bien les graines de carottes.

Remettre dans la casserole avec la crème, le sucre et l'agar-agar. Porter à ébullition à nouveau et verser dans 4 verrines. Mettre au frigo jusqu'à ce que ce soit complètement refroidi.

200g de baies de sureau
2 c.s. de sucre
1 c.s. de maïzena

Détacher les baies de sureau, les mettre dans un bol d'eau froide et jeter celles qui flottent. Égoutter les autres et les cuire dans une casserole avec un peu d'eau pendant 5 minutes. Délayer la cuillère à soupe de maïzena avec 3 cuillères à soupe d'eau, ajouter aux baies de sureau avec le sucre. Fouetter tout en chauffant à nouveau jusqu'à ébullition. Laisser refroidir.

Verser le coulis sur les verrines, décorer de fleurs sauvages et... régalez-vous !