

FLEURS ET GRAINES

# Boutons de pissenlit au vinaigre

De petits boutons acidulés à la coriandre et à la moutarde, à utiliser comme des câpres. Une recette de Theresa Baumgärtner, tirée du livre « Frühlingserwachen ».

Auteur de la recette : Theresa Baumgärtner · ORF · Frühlingserwachen

**TEMPS**

Cuisson brève + refroidissement

**QUANTITÉ**

Une préparation à partir d'une poignée de boutons

**Méthode:** Marinade au vinaigre

**Saison et ingrédients:** Des boutons fermés de pissenlit

**Conservation:** Conserver au réfrigérateur dans un bocal propre et fermé.

## Ingrédients

- ☐ 1 poignée de boutons de pissenlit
- ☐ 100 ml d'eau
- ☐ 100 ml de vinaigre balsamique blanc
- ☐ 1 c. à café de sel marin
- ☐ Un peu de poivre fraîchement moulu
- ☐ 1 c. à café de graines de coriandre
- ☐ 1 c. à café de graines de moutarde
- ☐ 1 feuille de laurier

## Préparation

### 1. Laver les boutons

Rincez les boutons et égouttez-les.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

*Natalia Horbach*

Sources et histoire sur le site Fermentarnia  
fermentarnia.com



*Boutons de pissenlit au vinaigre / suite*

## 2. Porter la marinade à ébullition

Dans une petite casserole, portez à ébullition l'eau avec le vinaigre et les épices. Ajoutez les boutons et faites cuire 10-20 secondes.

## 3. Mettre en bocaux

Retirez immédiatement les boutons de la casserole et mettez-les dans de petits bocaux à vis. Versez la marinade chaude et fermez les bocaux.

## 4. Conserver au réfrigérateur

Laissez refroidir les bocaux fermés, puis placez-les au réfrigérateur.

# Notes de Fermentarnia

Cueillir uniquement du pissenlit correctement identifié, dans un endroit sans traitements ni pollution.

Il s'agit d'une préparation au vinaigre, pas d'un légume fermenté.

## Pour servir

Servez sur du pain croustillant beurré ou ajoutez à une salade.

## À la loupe

### Un bouton qui contient de nombreuses fleurs

Ce qui ressemble à une seule fleur de pissenlit est un capitule composé de nombreuses petites fleurs. Les « boutons » de cette recette sont ces capitules encore bien fermés. Une fois ouverts, ils ne constituent plus le même ingrédient que les boutons verts compacts choisis pour cette préparation au vinaigre.

