La recette. La confiture de pissenlits.

Avec le printemps, c'est la fête du pissenlit dans les jardins. Même si elle est (malheureusement) encore souvent considérée comme une mauvaise herbe, elle regorge pourtant de ressources. Le pissenlit est ainsi riche en fer, en calcium, potassium, vitamines A, C et K. C'est aussi un diurétique naturel, et il peut stimuler la digestion. Et tout dans la plante se mange ! Les feuilles (en salade), els racines, mais aussi les fleurs. Elles sont à la base de cette recette de confiture.

Ingrédients :

- Des fleurs de pissenlit
- du sucre
- de l'eau
- des oranges ou du citron (facultatif)

Préparation et cuisson :

- Laver les fleurs de pissenlit et garder le jaune (ne pas hésiter sur la quantité) : environ 300 grammes pour obtenir un petit pot de confiture

- dans une casserole, mettre le jaune et recouvrir d’eau. Laisser bouillir jusqu’à ce que le mélange ressemble à une compote.

- Passer au chinois ou la passoire, et récupérer le jus obtenu. Les fleurs restantes pourront être intégrées au compost.

- Rajouter du sucre au jus afin d’obtenir un mélange moitié sucre-moitié jus. Rajouter du citron ou des oranges non traitées pour avoir un goût plus prononcé. Faire rebouillir l’ensemble une trentaine de minutes, dans une marmite en cuivre.

- Une fois la confiture obtenue, la mettre en pot. On peut la consommer tout de suite ou plus tard !