

POËLÉE RÉTAISE D'ASTER

un accompagnement iodé et acidulé



Ingrédients :

200 g d'aster maritime fraîche

1 aillet

Huile de pépin de raisin

Maceron torréfié ou poivre

1 cuillère à soupe de crème fraîche

❶ Lavez les asters avec quelques gouttes de vinaigre blanc. ❷ Blanchissez-les rapidement dans de l'eau bouillante. ❸ Mettez un trait d'huile dans un wok ou une sauteuse. ❹ Ajoutez l'aillet haché finement et les feuilles d'asters. ❺ Faîte cuire l'ensemble à feu doux en remuant régulièrement. Continuez la cuisson en posant un couvercle sur votre wok ou votre sauteuse toujours à feu doux. ❻ Poivrez, mais ne salez pas. ❼ Au bout de 3 minutes de cuisson environ, ajoutez la crème fraîche si vous le souhaitez.

Plus de recettes sur www.la-ferme-des-baleines.com !