



## EFFEUILLEZ LA MARGUERITE AUTREMENT !

Vous la connaissez cette grande fleur des “je t’aime” et vous l’aimez dans vos bouquets . Attention enlevez les feuilles et mettez le bouquet dans l’eau additionnée d’une cuillère de vinaigre et d’autant d’eau de javel pour les garder davantage sans empester votre maison avec la puanteur des tiges qui pourrissent

La Marguerite commune (*Leucanthemum vulgare*) est une plante herbacée vivace de la famille des Asteraceae. que vous retrouverez d’années en années au même endroit . Sa “fleur” est une inflorescence qui groupe des fleurs “externes” avec pour chacune une petite ligule blanche : le pétale des amoureux”. Le “coeur” doré est lui constitué de mille petites fleurs jaunes . Vous la retrouverez un peu partout en Europe, sauf au Spitzberg... et dans les champs de la “PAC” d’où les pesticides l’ont chassée comme les bleuets et les coquelicots

En phytothérapie : on utilise les fleurs séchées en infusion. La marguerite possède des propriétés antispasmodiques, calmantes, digestives, astringente tout comme la camomille qui est de la même famille. En cuisine : les feuilles jeunes et fraîches de marguerite se consomment surtout dans des salades mais je vais vous donner encore quelques idées .

### LES BEIGNETS DE MARGUERITES DE MARGUERITE

Il y avait un superbe bouquet de marguerite qui était éclos ce matin dans le jardin de Marguerite ma voisine . Elle m’en a offert alors je vous donne bien vite les recettes pour préparer des petites choses susprenantes pour vos convives .

#### Ingrédients :

des capitules de marguerite **avec** un bout de queue

farine ( note 1)

oeufs

de Perlimpimpin

pour une pâte à beignets légère

lait ou/et eau ou/et bouillon LVC

un peu de persillade LVC    poudre

un soupçon de cannelle

Un bain de friture assez chaud

#### Méthode

Isolez les blancs que vous foueterez plus tard en neige

Mélangez tous les autres ingrédients ( farine, jaunes d’oeufs , épices, persillade ) Ajoutez un peu de liquide ( très peu vous pourrez toujours en rajouter ) . Incorporez délicatement en soulevant la préparation les blancs en neige / cela rendra votre pâte à friture plus légère . Il ne faut pas trop fluide non plus ce n’est pas une tempura il doit rester suffisamment de pâte autour de la fleur pour que ce soit bien un beignet fourré de la fleur

Trempez délicatement les capitules en les tenant par la queue ( d’où l’intérêt d’en avoir gardé !!) dans la pâte , secouez doucement pour faire retomber l’excédent de pâte . Plongez dans le bain de friture . Laissez dorer mais pas brunir . Égoutter soigneusement votre beignet dans du papier chiffon sans les écraser

Si vous déposez vos fleurs en accompagnement de morceaux de saumon “grillés à la plancha” et d’une salade de laitue agrémentée de quelques feuilles de marguerite vous devriez obtenir un succès certain . Pensez à décorer avec quelques capitules

**T.S.V.P-->**

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas trop de soucis non plus avec des épices maison pourvu que vous ayez pris une farine spéciale "sans gluten"!! Vous pouvez aussi utiliser de la farine de maïs ou de riz que vous aurez bien pulvérisé dans votre "moulin LVC" .Egoutez bien sur du papier-chiffon . Servez très chaud  
Ca marchera

Pour les "sans sucre" pas de pâte certes , poudrez vos fleurs des épices contenues dans "un sac-à-fariner" de LVC . Secouez les doucement . Attention la friture va aller super vite .Egoutez bien sur du papier-chiffon . Servez très chaud

Pour les "sans gras" bien sûr la cuisson en friture c'est pas pour vous . Essayez de faire "prendre la pâte à friture ( pas trop liquide surtout) au FAO pendant que vous faites chauffer le grill du four ( ou votre "pistolet à dorer LVC") . Saupoudrez d'un rien de sucre glace et ça va vous dorer le dessus  
Vous vous pourrez les servir chaudes ou froides

D'accord cette fois pour plusieurs d'entre vous ce ne sera pas tout à fait pareil, mais promis se sera bon quand même! ... mais vous connaissez ma formule :

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

### MARGUERITES DU PETIT FAUNE

Préparez dès cet été les souvenirs de soleil pour l'hiver prochain ! Tout à l'heure vous avez "récupérés" les gros capitules pour vos beignets . Coupez maintenant les boutons floraux .... Toujours pareil, gardez un bout de queue mais de pas plus d'un bon cm cette fois .

#### Ingédients:

boutons floraux de marguerite  
un petit piment-oiseau  
une branche de thym  
feuille de laurier  
vinaigre de vin LVC

grains de poivre ( noir , blanc et baies roses ) .  
poudre de Perlimpimpin aux herbes  
et une d'estragon  
gousses d'ail  
vinaigre d'alcool fort( à cornichons)

#### Méthode :

Dans un bocal mettez par couches les boutons floraux puis des grains de poivre ( poivre noir , poivre blanc et baies roses ) . Ajoutez un petit piment-oiseau dont surtout vous ne libérez pas les pépins ce ne serait pas un faune qui viendrait égayer votre assiette mais un fauve !!! N'oubliez pas une branche de thym et une d'estragon ainsi q'une feuille de laurier et une ou 2 gousses d'ail en chemise .

Faites chauffer les 2 vinaigres et versez bouillant jusqu'à couverture complète des ingrédients. fermez soigneusement le bocal . Il vaut mieux utiliser un bocal à couvercle de plastique ou un ancien bocal de verre avec une rondelle caoutchouc car le vinaigre est acide et mal toléré par le métal . Le laisser refroidir et attendre au moins une semaine avant de déguster vos marguerites avec une terrine de lièvre ... ou une galantine de volaille!

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " idem pour les "sans sucre " ou les "sans gras". Pour les "sans gluten" pas d'épices industrielles et tout va bien pour tous

**T.S.V.P-->**

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.f](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.f)

Pour un dessert avec des marguerites ??

## **PETIT DESSERT AUX MARGUERITES GIVREES**

Il vous faut

Des fleurs avec un bout de queue  
du sucre cristallisé (gros) ou à défaut sucre semoule

Du blanc d'oeuf,

un pinceau ... et de la patience ...

### **Méthode**

“Blanchissez vos blanc d’oeufs au fouet mais ne les mettez pas en neige quand même il les faut “souples”

Tartinez bien partout vos capitules avec le blanc d'oeuf et saupoudrez de sucre partout . Le truc ? Vous tenez par la queue pour tourner partout et vous secouez la passette pleine de sucre au dessus d’un plat . Il faut qu’il y en ait bien partout . Secouez légèrement l'excédent

Posez des brochettes parrallèles sur les bords d’un plat creux

Déposez vos fleurs givrées sur deux brochettes parallèles avec la queue vers la bas : vos fleurs seront ainsi “soutenues” mais l’air chaud pourra circuler . Posez le tout soit au soleil, soit dans un four très doux jusqu’à séchage complet . Les fleurs seront toutes “givrées”

Après ?? Soit vous les gardez quelques temps dans une boite bien fermée dans un endroit sec... soit vous les croquez sur une petite crème aux oeufs ... ou bien piquez la queue dans une petite tasse de chocolat "à l'espagnole" .

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" , les “sans gluten" ou les “sans gras” pas de soucis

Attention si vous êtes au régime “sans sucre” ça c’est pas pour vous et les “faux sucre” ne marchent pas . Je susi désolée mais vous savez bien

### **KON FE K AVE CA KOI KON A**

Je n’ai pas de photos sur cette fiche . En cassant mon ordinateur et mes disques externes j’ai perdu beaucoup de choses mais je suis sûre que ça ira quand même ... et puis demandez moi des détails je vous les donnerais avec le plus grand plaisir