



HÉMÉROCALLES

SALADE d'ENDIVES et ONAGRE avec 'HÉMÉROCALLES FARCIES

Vous connaissez déjà de nombreuses recettes d'hémérocalle puisque nous profitons de la courte saison de floraison des «lis d'un jour» qui ne dure que peu de temps ...

Voyez par exemple les "[chapeaux de lutins pour apéro](#)", "[l'étrange safran de LVC](#)", "[le séchage des hémérocalle](#)" ou les "[hémérocalle farcies charcutières](#)"... par exemple

La technique de "farcissage" des fleurs est la même, vous varierez "le farcit" mais le principe est strictement le même

INGRÉDIENTS

des fleurs d'hémérocalle farcies, selon la méthode des "[chapeaux de lutins pour apéro](#)",

avec

du fromage de chèvre ou de brebis frais,♥

[persillade LVC](#) + [poudre d'herbes pour les «sans sel»](#)

[piquant LVC](#) et/ou [Huile de hibou en colère](#)

estragon ou fenouil sauvage hachés au choix

et

Endives et fleurs d'onagre fraîches

MÉTHODE

fleurs d'hémérocalle farcies



Préparez vos fleurs farcies selon la méthode des "[chapeaux de lutins pour l'apéro](#)" avec de préférence du fromage de chèvre ou de brebis "sans sel" frais .

Pour ceux qui peuvent se le permettre (**ATTENTION au sel**) : pour plus de parfums

vous pouvez ajouter un "chouia" de vrai Roquefort avec le brebis ou de la tome bien sèche avec le chèvre

♥ À défaut vous conservez le fraîcheur 0 % M.G seul mais qu'il soit bien "pressé", bien "essoré" pour que son "petit-lait" ne coule plus et que votre "farcit" se"tienne' bien

DANS TOUS LES CAS :

Mélangez votre "farcit" selon les mêmes principes en ajoutant les herbes fraîches coupées très finement . De même la [persillade LVC](#) + [poudre d'herbes pour les «sans sel»](#) et vous mélangez bien soigneusement

Pour le [piquant LVC](#) et/ou l'[huile de hibou en colère](#) : vous vous rappelez qu'il s'agit d'arômes "puissants" .

Donc mettez les épices petit à petit et vous testez avec votre [cuillère à tester](#) car vous vous rappelez **qu'on peut toujours en ajouter, jamais en enlever**

T.S.V.P --->

Pour farcir les fleurs vous utilisez toujours la même méthode et vous aurez des jolis "chapeaux de lutins" à mettre de côté au frais en attendant la préparation de la salade

Vous pouvez les mettre au frais, simplement dans le "ricantou frais" , voir "[la glacière de LVC](#)" : ça suffit car les parfums du "farcit" se dégageront mieux que dans le frigo - beaucoup plus froid- qui les "figerait"

Préparation de la salade d'endives et onagre

Les onagres



Vous ne préparerez cette salade que le soir car l'onagre est une "Dame de nuit" parce que le papillon qui la pollinise est un papillon de nuit ... Et elle attend son Roméo pour se dévoiler

Vous allez me dire que c'est compliqué puisque les fleurs d'hémérocalle s'ouvrent dans la matinée ... certes mais elles restent ouvertes et en pleine forme toute la journée et ne sèchent que dans la nuit !

Pour préparer les fleurs d'onagre : vous enlevez les sépales et la queue

Inversement vous pouvez garder pistil et étamines qui sont très parfumées . Sentez-les ... et goûtez-les . Si vous aimez vous les gardez mais si vous trouvez que l'odeur est trop forte (ça arrive certains soirs très chauds lorsqu'on les cueille) ne gardez que les pétales

Pour les endives et salades

Préparez un coeur de laitue tout prêt en petits morceaux pas trop gros afin qu'on puisse les déguster sans peine . Ainsi, de plus ils se mélangeront mieux avec les autres petits éléments

Gardez le nombre de feuilles extérieures de vos endives afin d'en garnir le tour de votre saladier . Le reste des endives sera coupé en petites rondelles ainsi que le pratiquent les flamands .



Sauce :

Celle de votre choix ([voir sauces](#)) Pour moi j'ai choisi une sauce relativement relevée mais méfiez-vous pas d'excès : cela étoufferait le parfum de chacun des constituants et c'est de leur harmonie que naît le plaisir de votre palais !

Ici au fond du plat , avec une base de lait "Ribot" , j'ai ajouté les mêmes aromates et épices que pour le "farcit" + un peu de moutarde LVC et un [peu de mon vinaigre d'onagre](#) et du vinaigre d'hémérocalle Pour ceux qui le pourront, un peu [d'huile d'onagre mode LVC](#) sera très sympathique car l'objectif est de bien "soutenir", marier les parfums des fleurs utilisées

MONTAGE :

Mettez un bon fond de votre sauce dans votre saladier et une petite couche de morceaux de laitue et d'endives coupées . "Calez" vos feuilles d'endives entières autour :

Cela va vous former un genre de "pivoine" .

T.S.V.P --->

Dispersez des onagres . Vous pouvez même ajouter quelques tépales d'hémérocalles . Puis une couche de salades mélangées , une couche de pétales ... etc

SERVICE :



Deux services possibles

Vous servez la salade d'une part

et

les fleurs farcies séparées

OU



Vous regroupez les "chapeaux de lutins" dans votre saladier :

Plus facile pour présenter n'est pas nécessaire de feuilles d'endives "en fleur" et les mélangerez dans la

Vous pouvez même dans ce avant de poser les fleurs Les "chapeaux de lutins" le "décor" se créera de lui-

Un peu plus difficile pour d'abord dans les assiettes vos "fatiguez" la saladette avant



vos œuvres car dans ce cas il présenter la salade avec les tout le tour . Vous les couperez salade

cas "fatiguer" la salade juste farcies pour le service seront disposées tout le tour et même

servir : il vous faut servir fleurs farcies , ensuite vous de l'ajouter sur chaque assiette

NB Pensez à mettre un petit broc de la sauce que vous avez utilisée afin que chacun puisse "saucer" plus à son goût au moment du service

D'après mon échantillon , le meilleur ?? Une tisane glacée de fleurs d'hémérocalles séchées : plutôt "délicat" pour les adeptes de Bacchus ! Alors essayez [le vin de jasmin de LVC](#) (et sachez que selon le même processus vous allez pouvoir faire le même vin d'hémérocalles cette année!) . Enfin, pour les inconditionnels de la treille , "un vin de sables" pas trop frais sera très bien !

NOTES TECHNIQUES

Toutes les difficultés sont mesure : simplement ce sont

Donc c'est fragile et un peu

Mais vous serrez largement de déguster avec les yeux puis plat !



expliquées au fur et à des fleurs,

délicat à manipuler certes.

récompensé (e) par le plaisir avec le palais un bien joli

NOTES DIÉTÉTIQUES :

T.S.V.P --->

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour les "sans sel", vous n'aurez pas de problèmes avec cette recette : on n'en a pas mis

Pour les "sans gluten" aucun souci avec vos épices car les "vôtres" sont déjà vérifiées et ça marche !

Pour les "sans sucre" il y a du sucre dans les fleurs et les salades mais les quantités sont si faibles que vous avez le droit de vous régaler sans regret

Pour les "sans gras" Avec du fraîcheur "maison" à 0 % de MG, ça passera très bien en préférant le "piquant" LVC à "l'huile de hibou en colère" évidemment !!

Pour la sauce de salade optez pour une sauce LVC à base de laitages LVC à 0 % de MG et tout ira bien !
C'est pas pareil ? Mais c'est excellent quand même !

et puis vous savez bien qu'

ON FÉ CA KOI KON PEU AVE ÇA KOI KON A