



Récoltez facilement & Dégustez avec Confiance Les Plantes Sauvages Comestibles



Bakoula

Mauve à la Marocaine

Pour un bol

- 1 bouquet de feuilles de mauve environ 250 g
- 1 cuillerée à soupe de persil ciselé
- 1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un demi-citron
- 1 citron confit
- 1 cuillerée à café de cumin en poudre
- 1 cuillerée à café de piment doux en poudre
- 1/2 cuillerée à café de piment fort en poudre
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Olives violettes (ou, à défaut, olives vertes)

Préparation

Laver soigneusement les feuilles de mauve. Bien les sécher puis les hacher.

Les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Bien les égoutter.

Dans une cocotte, faire revenir avec un peu d'huile d'olive les feuilles de mauve hachées avec le persil et la coriandre ciselée, l'ail haché, le cumin, les piments, le jus de citron et la moitié du citron confit coupé en dés.

Laisser mijoter jusqu'à évaporation de toute l'eau.

Décorer avec les olives et le reste de la peau du citron confit coupé en lanières.

Servir l'entrée tiède ou froide, seule ou avec d'autres entrées marocaines comme les Artichauts à l'orange à la marocaine !

Ce document est offert par Gourmandises-Sauvages.com à l'occasion du lancement de la Formation complète en ligne sur les Plantes Sauvages Comestibles.

***R*écoltez Facilement &
Dégustez avec Confiance**

Les Plantes Sauvages Comestibles

Vous pouvez l'offrir à votre tour à vos amis & proches autant que vous le souhaitez !

Cependant, vous ne pouvez pas le modifier ni le vendre.

***V*éronique Pellé**

Je facilite la création de votre Oasis de Plantes Comestibles

Plantes Sauvages Comestibles •

Permaculture • Alimentation Physiologique

Association Gourmandises Sauvages
Vacheresse – 73170 VERTHEMEX

☎ 06 13 13 39 73

contact@gourmandises-sauvages.com

<http://www.gourmandises-sauvages.com>