

De la fleur à l'assiette

Paederia lanuginosa -plante Fromage

cette plante originale, belle et bonne à la fois mâchée crue à le goût du fromage. Plus exactement du camembert affiné.

Elle est beaucoup utilisée dans la cuisine vietnamienne, elle parfume les soupes et le riz blanc.

En vertus médicinales, elle soulage les douleurs de l'arthrite, celles de l'estomac et facilite la digestion.

recettes express

SUR UNE TARTINE : ciselez-les feuilles crues, déposez les sur du pain très légèrement grillé et beurré

AU PETIT DÉJEUNER: coupez finement une ou deux feuilles et intégrez-les dans les oeufs brouillés

AU RÉGIME: Quelques feuilles coupées sur le fromage blanc 0%, vous verrez ça change tout

VEGAN : mélanger quelques feuilles avec du tofu et faire cuire à la poêle.