

Morellade

Morelle - Haricot - Céleri ...

Tartinade pour 6 à 10 personnes

oooooooo

Pomme de terre : 500 g à cuire à l'eau, avec la peau

Haricot : 300 g sec à tremper 24 h et cuire à l'eau, avec de la sauge

Céleri : 300 g rave à cuire à la vapeur, avec la peau

Huile de colza : 1 c à soupe

Vinaigre de cidre : 1 c à soupe

Moutarde : 1 c à café Sel : selon le goût en fin de préparation Poivre : très peu

Mixer puis mélanger des condiments secs ou frais et hachés, sauvages ou cultivés : graines (carotte, cumin, ...), feuilles d'ail des ours, d'ortie, de berce, d'origan, de pissenlit, de basilic, etc ... et aussi fruits secs, pain d'épices, levure, ...

Imaginer d'innombrables variantes : divers haricots, lentilles, pois chiche, pois cassé, seuls ou en mélange, ainsi que : fenouil, panais, navet, oca, topinambour, oignon, betterave, potimarron,... et avec d'autres proportions.

*N.B. : cette **tartinade** nutritive, peut être une excellente alternative aux produits animaux (8 g de protéines / 100 g).*

Peut aussi être dorée à la poêle.

Supporte très bien la congélation.

A consommer dans les 36 h !

Prix de revient : 3 - 6 €

*Le vrai nom de la pomme de terre est, en français « cultivé », **la morelle tubéreuse** (*Solanum tuberosum*, pour les intimes). Aussi de la famille des Solanacées, on peut adjoindre la morelle noire, sauvage et aux petits fruits délicieux (the wonderberry de nos voisins - 3 fois plus de vitamine C que le citron), quand ils sont bien mûrs (effectivement toxiques encore verts et crus, comme l'autre cousine : la tomate).*



JEAN CLAUDE BRUNEEL Botaniste hédonithérapeute