

Canapés de bourrache fleuris

Ingrédients

200 g de jeunes pousses et feuilles tendres de bourrache
1 fromage de chèvre frais
1 gousse d'ail
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de vinaigre
Sel, poivre
1 pain
Une trentaine de fleurs de bourrache

Préparation

Laver soigneusement les feuilles et les jeunes pousses puis les hacher.

Écraser le fromage de chèvre et le mélanger à l'huile et au vinaigre avec l'ail pressé, le sel et le poivre.

Incorporer les feuilles de bourrache.

Couper le pain en tranches et les toaster.

Les tartiner de fromage à la bourrache et décorer chaque canapé d'une fleur de bourrache.

Recette : François Couplan, *Bienvenue aux « mauvaises » herbes du jardin !*, Larousse, 2021