

# Poêlée de feuilles de chardon-marie

## **Ingrédients** *(pour 2 personnes)*

10 grandes feuilles de chardon-marie  
6 gousses d'ail  
2 cuillerées à soupe de raisins secs  
½ cuillerée à café de thym  
Quelques amandes  
Huile d'olive

## **Préparation**

Séparer le limbe de la nervure centrale et en découper aux ciseaux le contour épineux, puis le couper en larges lanières.

Dans une grande poêle, faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'ail préalablement haché. Puis ajouter le thym, les raisins secs, les amandes et les feuilles de chardon découpées ainsi qu'un tout petit peu d'eau.

Faire cuire à couvert et à petit feu pendant 20 minutes environ.

**Recette : Le Chemin de la Nature, formation du Cueilleur**