

Cappuccino aux racines de pissenlit

Préparation préalable du « café de pissenlit »

Récolter des racines de pissenlit assez grosses (de préférence entre l'automne et le printemps), les laver soigneusement en les brossant, puis en les grattant au couteau, les couper en rondelles ou en tout petits tronçons et les faire sécher (sur une tôle au soleil ou sur un radiateur, ou au dessiccateur si on en a un).

Lorsqu'elles sont bien sèches, les torréfier dans une poêle sans matière grasse en remuant constamment avec une cuiller en bois et en veillant à ce qu'elles ne brûlent pas, jusqu'au degré souhaité (se fier à son odorat !).

Pour les réduire en poudre, les passer au moulin à café (par exemple un vieux moulin à café électrique). La poudre peut se conserver toute prête dans un bocal ou les racines peuvent être moulues juste avant de s'en servir.

Ingrédients (proportions pour une grande tasse type mug)

20 cl de lait

2 cuillerées à café de poudre de racines de pissenlit

2 cuillerées à soupe de crème liquide

Cacao en poudre (facultatif)

Sucre complet (facultatif)

Préparation de la boisson

Verser le lait chaud sur la poudre de « café de pissenlit » et laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.

(Ou ajouter la poudre dans le lait froid et amener à frémissement à feu doux, puis couper le feu et laisser infuser.)

Filtrer et répartir dans les tasses. Sucrez ou non, à la convenance de chacun.

Fouetter légèrement la crème et la verser sur le café dans chaque tasse.

Saupoudrer de poudre de cacao et d'une pincée de poudre de racines de pissenlit.

Recette : d'après Nathalie Deshayes, plantes-sauvages-comestibles.com