

Les recettes de la barbe de capucin

La barbe de capucin est l'ancêtre de l'endive. Elle fait partie de la famille des chicorées, comme l'endive et la chicorée à café. On la cultive depuis près de 2 siècles

dans les catiches de Faches Thumesnil, près de Lille (cavernes souterraines).

Ses feuilles sont longues (35 à 40 cm). Elle se consomme cuite ou crue, en salade.

Sa production et commercialisation reste très locale et saisonnière. (octobre à mars)

Il ne reste que 2 producteurs dans le nord.

A ne pas confondre avec les pissenlits blancs, souvent appelés barbe de capucin à tort.

La barbe de capucin se cuisine comme toutes les salades en vinaigrette mais sa légère amertume apporte un plus dans les plats chauds. Quelques feuilles, coupées en morceaux revenus au beurre et ajoutés à un plat de petits pois par exemple...c'est un délice!

Poêlée de barbe de capucin

En légume d'accompagnement:

Couper les feuilles grossièrement et les faire revenir dans un peu de beurre. Ajouter sel, poivre et éventuellement ail et épices selon goût. Les faire sauter très rapidement afin de conserver du croquant.

Servir en légume d'accompagnement d'un plat chaud.

Salade de barbe de capucin aux lardons et pommes de terre



ND 2010

Ingrédients:

Barbe de capucin ou à défaut du chou chinois ou une salade croquante

1 échalote

Lardons fumés

Quelques pommes de terre (rates du Touquet)

Huile d'olive, jus de citron jaune frais, sel et poivre

Recette:

- 1) Cuire les pommes de terre avec la peau dans un grand volume d'eau salée.(environ 20mn)
- 2) Bien laver et égoutter la salade. La couper grossièrement et la déposer dans un grand saladier. Ajouter l'échalote finement ciselée
- 3) faire revenir les lardons dans une poêle antiadhésive et sans matière grasse. Réserver.
- 4) Peler les pommes de terre et les couper en 2 ou 4 selon la taille et les déposer tièdes sur la salade.
- 5) ajouter par-dessus les lardons chauds.
- 6) faire une vinaigrette à base d'huile d'olive, de jus de citron frais, sel et poivre. Verser sur la salade et bien mélanger..

Accompagner d'un steak haché ou d'un œuf mollet..