



PIROUETTE  
CACAHUÈTE

*Les Recettes de la Forêt Comestible*

# Beignets de Plantain et son Pesto

## Ingrédients

- Feuilles de plantain (10 p/personne)
- Farine de sarrasin
- Eau
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de colza

## Recettes

- Cueillez les feuilles de plantain et rincez-les à l'eau citronnée.
- Préparez une pâte liquide avec 50 cl d'eau et 1/4 de farine de sarrasin soit 3 cuillères à soupe. Ajoutez une pincée de sel et de poivre. La consistance doit être liquide.
- Trempez les feuilles une par une dans la pâte et déposez-les dans une poêle avec de l'huile très chaude.
- Laissez 15-20 secondes, sortez-les et les égouttez-les sur du papier absorbant.
- Vous pouvez réaliser un pesto de plantain pour accompagner les beignets. Il suffit de mixer les feuilles de plantain avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, un jus de citron et un peu de poudre d'amande.

Retrouvez toutes nos recettes : [www.pirouette-cacahuete.net](http://www.pirouette-cacahuete.net)