



copyright only by ALLENBACH CHRISTIANE

Épinards sauvages en branches

il faut (par personne)

- un saladier rempli à moitié de feuilles d'orties et à moitié de Giersch (*Aegopodium podagraria*)
- deux ombrelles de sureau
- un gros oignon
- 10 cl de crème fraîche entière
- 20 cl de lait (soja ou brebis)
- pointe d'un couteau de bouillon de poule ou de boeuf
- matière grasse au choix pour faire revenir



Préparation

- faire revenir l'oignon coupé gros ou fin selon goût,
- rajouter la verdure coupée au ciseaux
- rajouter tous les autres ingrédients.
- Couvrir et laissez mijoter une dizaine de minutes à feux doux.

copyright only by ALLENBACH CHRISTIANE

Idéal avec des pâtes.

S'accompagne d'une omelette aux champignons, d'un pavé d'autruches ou d'un steak et d'un vin blanc sec.

