

## Fiche récolte Cooking'Diet : Boutons de Dents de Lion

TEMPS DE TREMPAGE



### INFORMATIONS DIVERSES

Se récolte au gré de la saison des pissenlits

Doit être fermé mais peut être de taille diverse

Ne doit pas être confondue avec les boutons de porcelle enracinée

Les pistils à l'intérieur doivent être bien jaunes et sans pollen blanc

### MOTS CLES DE LA RECETTE

bouton, dent, de, lion, pissenlit

Cette fiche récolte est proposée par Flora Duffay Diététicienne-Nutritionniste alias Cooking'Diet.

## Boutons de Dents de Lion

Boutons

30  
minutes

### INSTRUCTIONS DE RECOLTE

Voici une photo d'un plant de pissenlit avec un bouton prêt à être récolté.



### INDICATIONS PARTICULIERES

Voici une porcelle enracinée, cette plante est considérée comme toxique pour les chevaux, leur provoquant des spasmes importants. Par manque d'informations sur le sujet, je préconise de ne pas consommer cette plante, même si on vous dit que en Crète les feuilles d'une variété qui se nomme παχιές (pachiés) ou αγριοράδικα (agriorádika) se consomment bouillies ou cuites à la vapeur, je recommande la prudence car en France il est probable que cela ne soit pas la même variété.

La feuille de la porcelle enracinée est "poilue".



### PRODUIT DE TREMPAGE

EAU +  
VINAIGRE