



APÉRO



2 POTS



20 MIN

PICKLES DE GRIFFES DE SORCIÈRES

INGRÉDIENTS

- 200g de feuilles de griffes
- 50g de légumes autres
- vinaigre, règle de 3, 3 portion d'eau pour 2 de vinaigre et 1 de sucre
- 2 c. à s. de sel
- Epices selon envie : moutarde, ail thym, romarin, badiane, poivre ...

ÉTAPES

1. Pelez les légumes si besoin, lavez-les et coupez-les en cubes, en rondelles.
2. Versez dans une casserole le sucre, l'eau, le sel et le vinaigre. Ajoutez les épices de votre choix et portez à ébullition.
3. Une fois qu'elle est atteinte, ajoutez les morceaux de légumes.
4. Portez à frémissement et stoppez la cuisson.
5. Couvrez, et laissez infuser le temps que cela refroidisse.
6. Ensuite, répartissez la préparation dans les bocaux (bien propres, lavés à l'eau bouillante).
7. Fermez et réservez au réfrigérateur pendant au moins 1 semaine (2 ou 3 semaines, c'est mieux).

Bonne dégustation !



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU

VITAL
BASSIN DE THAU
Valorisation des Invasives par la Transformation
Alimentaire Locale



LES RECETTES VITAL DE LA CAPECHADE

La Capéchade, le Foodlab du Bassin de Thau, s'associe à l'ADENA et d'autres acteurs locaux pour porter le projet VITAL (Valorisation des Invasives par la Transformation Alimentaire Locale). Ce projet audacieux vise à allier gastronomie et préservation de la biodiversité en explorant des solutions culinaires pour certaines espèces exotiques envahissantes, telles que l'écrevisse de Louisiane, le ragondin, ou encore l'olivier de Bohême.

Pourquoi VITAL ? Ces espèces, bien qu'envahissantes, possèdent un potentiel culinaire parfois méconnu. En valorisant ces ressources, nous cherchons à compléter les opérations de gestion tout en enrichissant notre patrimoine gastronomique.

Les recettes proposées dans le cadre de VITAL sont le fruit de bénévoles investis et curieux. Elles reflètent l'esprit de La Capéchade : simples, accessibles et respectueuses de l'environnement. Ces créations, testées lors de nos ateliers culinaires, mettent à l'honneur des saveurs nouvelles et inattendues.

Envie d'en savoir plus ou de participer à cette aventure ? Retrouvez-nous lors de nos événements, ateliers ou sur nos réseaux sociaux. Ensemble, réinventons la cuisine pour un avenir plus durable et savoureux !

Plus d'infos et adhésion : foodlab@lacapechade.org - Tel 07 50 68 06 16
La Capéchade, Foodlab du Bassin de Thau, 1 avenue de la Marine, 34340 Marseillan

**SOUTENU
PAR :**

