



BOISSON



2 LITRES



40 MIN

INFUSION DE GRIFFE DE SORCIÈRE (“GRIFFONADE”)

INGRÉDIENTS

- 5 c à soupe de feuilles séchées de griffe de sorcière (n. scientifique : *Carpobrotus*)
- 1 citron jaune
- 20 g de sucre
- 2 L eau bouillante

Notes : Cette “griffonade” se conserve jusqu’à 3 jours au réfrigérateur et se consomme toute l’année, froide ou chaude !

ÉTAPES

1. Faire bouillir 2 litres d’eau dans une casserole.
2. Une fois bouillante, déposez le sucre et les feuilles dans la casserole. Mélangez puis laissez reposer 30 min.
3. Pendant ce temps, presser le jus d’un citron.
Une fois infusé, filtrez le contenu en le versant dans un pichet. Ajoutez le jus de citron.
4. En option, vous pouvez ajouter des feuilles de menthe.
5. Couvrez le pichet et placez-le au réfrigérateur au moins 30 min.

Bonne dégustation !



LA CAPÉCHAUDE
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 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@lacapecshade.org -

Tel 07 50 68 06 16

La Capéchade, Foodlab du Bassin de Thau, 1 avenue de la Marine, 34340 Marseillan

SOUTENU PAR :

