

# Campanule



Nom scientifique : Campanula

Famille : Campanulacées

Couleur de la fleur : Bleue - Violette  
- Blanches

Période de plantation : Automne -  
printemps - été

Période de floraison : Mai à Septembre

Entretien : Arrosage faible, peu de soins, à  
exposer au soleil

Qualités gustatives : De la couleur dans les plats avec un goût similaire au petit pois

Recette : Rumsteak et Campanule

Pour : 4 personnes

Difficulté : Facile, 1h

Ingrédients :

- 800g de rumsteak (ou 4 pavés)
- 4 feuilles de verveine
- Persil plat
- 10 fleurs de Campanules
- 2 oignons
- 1/2 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 3 grandes carottes
- Sel / poivre

Préparation :

1- Laver, éplucher et couper les carottes en bâtonnés fins

Émincer l'oignon, couper grossièrement le persil plat et l'ail

2- Dans une poêle, faire revenir les carottes dans de l'huile d'olive avec les oignons, et les feuilles de verveine. Faire cuire jusqu'à obtention de carottes dorées et fondantes

3- Dans une autre poêle, faire chauffer du beurre. Une fois le beurre chaud, disposer les 4 pavés de rumsteak. Marquer la viande à feu vif de chaque côté

Baisser le feu, saler, poivrer, ajouter l'ail, le persil et arroser de beurre fondu la viande pour qu'elle soit tendre

4- Server chaud, et disposer sur les légumes les fleurs de campanule

Bon app'