

Hysope



Nom scientifique : *Hyssopus officinalis*

Famille : Lamiacées

Couleur de la fleur : Bleue – blanches – rose ou violette

Ne pas confondre avec : La lavande

Période de plantation : Mars à Mai

Période de floraison : Juin à Septembre

Entretien : Mi-soleil et mi-ombre, tout type de sol, besoin en eau régulier

Qualités gustatives : Utilisée comme aromate et condiment

Recette : Omelette aux fleurs d'Hysope

Pour : 4 personnes

Difficulté : Facile, 15min

Ingrédients :

- 6 œufs frais - 6 fleurs de d'hysope - ciboulette - Sel / poivre

Préparation :

1- Mélanger les œufs avec la ciboulette, le sel et le poivre

2- Ajouter un peu d'eau si besoin dans le mélange

3- Découper les fleurs d'hysope, puis, incorporer-les à la préparation

4- Dans une poêle bien chaude, verser l'omelette et faire cuire à feu doux. Lorsque le fond est légèrement accroché, rabattre la préparation vers le milieu en faisant-la glisser afin qu'elle cuise.

5- Une fois cuit, servir chaud avec une salade et des fleurs dessus

Bon app'