

Oseille verte



Nom scientifique : *Ocimum basilicum*

Famille : Labiacées, Lamiacées, Labiées

Couleur de la fleur : Blanche

Ne pas confondre avec : La menthe
(feuilles velues)

Période de plantation : Printemps

Période de semé : Avril – Mai

Sensibilité : résistant aux maladies et aux insectes

Besoins : Mi-ombre et sol riche en humus et bien drainé

Qualités gustatives : utilisé comme condiment frais, en salade, sauce ou soupe

Recette : Sauce à l'oseille verte

Pour : 1 bol

Difficulté : Facile, 20 min

Ingrédients :

- 10 feuilles d'oseille verte
- 2 échalottes
- Sel / poivre
- 20cl de crème fraîche épaisse
- 10g de beurre

Préparation :

1- Éplucher et émincer finement les échalotes.

Laver, égoutter et équeuter les branches d'oseille

2- Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter-y l'échalote émincée. Faire cuire sur feu doux 2 à 3 minutes. Ajouter l'oseille, mélanger. Mettre à couvert et laisser cuire pendant 8 minutes, toujours à feu doux.

3- Ajouter la crème, saler, poivrer et laisser de nouveau cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes. Mixer

4- Pourra accompagner une viande rouge, un poulet ou un poisson blanc. Se conserve au frais pendant 3 jours couvert

Bon app'