

Chers passionnés de jardinage et de cuisine

L'année dernière, je vous ai présenté des plantes sauvages comestibles et quelques recettes chaque mois. Cette année, dès le mois de mars, je vous proposerai une recette spéciale et surprenante chaque mois, que j'espère vous aurez plaisir à essayer. Puisque la croissance printanière bat son plein en mars, commençons par :

Fleurs de magnolia

Non seulement belles à regarder,
mais aussi délicieuses



Cornichons de magnolia

Pour 1 verre (de 350-400 ml)

200 ml de vinaigre de riz
75 g de sucre
1 cuillère à café de sel
plusieurs fleurs de magnolia
fraîches (les pétales doivent être
serrés et tenir juste assez dans le
bocal)

Les pétales de magnolia marinés sont
une révélation.

La douceur de la marinade compense
l'éventuelle amertume des fleurs et
fait ressortir leur délicieux arôme de
gingembre. Ils ont le goût du ging-
embre mariné japonais (gari) que l'on
sert volontiers avec les sushis, avec
une consistance plus soyeuse. Utili-
sez-les avec des sushis, du steak ou
d'autres viandes grillées, hachés
menu dans des poêlées et des salades
ou - préféré - dans un curry katsu
d'aubergines.

Lorsque les pétales sont épuisés, vous
pouvez ajouter le vinaigre au goût de
gingembre aux vinaigrettes ou y faire
mariner des radis ou autres.



Chauffer lentement le vinaigre, le
sucre et le sel dans une petite
casserole.

Chauffer lentement le vinaigre, le
sucre et le sel dans la petite
casserole et remuer pour que le sucre
se dissolve. Augmenter la tempéra-
ture et porter le liquide à ébullition.

Entre-temps, arracher les pétales des
fleurs, en secouant tous les insectes
et en éliminant les parties brunes.
Jeter le centre en forme d'ananas et
les bractées souvent pelucheuses (qui
entouraient auparavant les boutons).
Verser les pétales dans le bocal
propre.

Retirer le mélange de vinaigre du feu
dès qu'il commence à frémir.

Laisser refroidir 1 à 2 minutes pour
éviter que le verre n'éclate, puis
verser sur les pétales.
Il doit remplir complètement le bocal.
Laisser refroidir, fermer et mettre au
frais pendant au moins 24 heures
avant de consommer.

Malheureusement, les pétales pren-
nent une couleur brun beige, mais ce
n'est pas grave, car ils conservent leur
délicieux goût.

Recette du mois de mars

Pour 4 personnes

Pour la sauce :

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 grosse carotte, coupée en dés
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, finement hachées ou râpées
- 3 cm de gingembre frais, finement haché ou râpé
- 1 cuillère à café et demie de curry en poudre
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 200 ml de lait de coco épais

Pour les aubergines katsu :

- 1 grosse aubergine (ou 2 petites)
- Huile de tournesol pour la friture
- 50 g de farine
- 1 gros œuf battu
- 150 g de chapelure panko
- Sel et poivre noir fraîchement moulu

Pour servir :

- Riz jasmin cuit à la vapeur
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- Pignoles de magnolia
- 1 piment rouge, épépiné et coupé en rondelles

La salade de chou-rave, de cornichons et de bourrache accompagne également à merveille ce curry.

Conseil :

Certaines fleurs de magnolia ont des feuilles amères. Il est conseillé de les goûter avant de les cueillir.



Angelika Wolf
La Chapelle sur Dun
03 - 2026
angelika.wolf@d-l-w.de

Katsu d'aubergine curry aux fleurs de magnolia cornichons

Lorsque j'ai goûté pour la première fois des fleurs de magnolia marinées, j'ai immédiatement pensé à ce curry. Le gingembre et l'aubergine forment un mariage parfait, et l'acidité du vinaigre équilibre agréablement la richesse de la sauce et l'aubergine rôtie. Ce plat devient végétalien en remplaçant l'œuf par du lait de soja (épaissi avec un peu de fécule de maïs).

Coupez l'aubergine en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur (environ 12 tranches).

Placez une passoire au-dessus d'un saladier, ajoutez les tranches, saupoudrez d'environ une cuillère à café de sel et roulez-les dans le sel pour bien les enrober. Posez une assiette dessus pour qu'elles rendent leur eau. Laissez reposer 30 minutes.

Pour la sauce au curry, faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne. Ajoutez la carotte, l'oignon et une pincée de sel, couvrez et faites revenir 10 min. environ, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajoutez l'ail, le gingembre, le curry et le curcuma, et poursuivez la cuisson à découvert quelques minutes.

Ajoutez la sauce soja, le sucre, le lait de coco et 200 ml d'eau, portez à ébullition, puis laissez mijoter à découvert 10 min. environ, ou jusqu'à ce que la carotte et l'oignon soient bien tendres. Mixez la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant, d'un mixeur plongeant ou d'un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Faites chauffer l'huile à 180 °C dans un wok ou une friteuse. Pendant ce temps, mettez la farine, l'œuf et la chapelure dans des bols séparés, en assaisonnant la farine de sel et de poivre. Vérifiez la température (à l'aide d'un thermomètre de cuisson). Vous pouvez aussi tremper le manche d'une cuillère en bois ou une brochette en bois dans l'huile : la température est idéale lorsque des bulles se forment et remontent lentement mais régulièrement. Si l'huile bouillonne vigoureusement, elle est peut-être trop chaude ; dans ce cas, baissez le feu et laissez-la refroidir un peu. Dans une huile trop chaude, les tranches bruniraient trop vite sans être cuites à cœur.

Épongez les tranches d'aubergine pour enlever l'eau et le sel. Enrobez-les une à une de farine, puis d'œuf battu et enfin de chapelure, en veillant à ce qu'elles soient bien recouvertes à chaque couche.

Déposez délicatement environ 5 tranches à la fois dans l'huile chaude ; si vous en mettez trop, l'huile refroidira et le résultat ne sera pas parfait. Faites frire environ 3 min. de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes à l'extérieur et tendres à cœur.

Égouttez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier absorbant et gardez-les au chaud au four à basse température pendant la cuisson des autres tranches.

Réchauffez la sauce au curry dans une casserole et disposez les tranches d'aubergine dessus. Servez avec du riz au jasmin, de la coriandre, des pickles de magnolia et du piment.

