



La ficoïde glaciale

Je suis un légume oublié et assez insolite. Mon aspect givré, ma saveur légèrement acidulée et ma structure croquante risque de vous séduire.

Je suis originaire des zones côtières d'Afrique du sud et plus particulièrement celles des alentours du Cap de Bonne Espérance.

Mon feuillage et mes tiges sont recouvertes d'une multitude de minuscules vésicules transparentes, semblable à une fine rosée.

On consomme mes feuilles et mes tiges qui sont tendres et charnues, crues (en salade) ou cuites. Elles peuvent s'accommoder de la même manière que les épinards.

Quelques recettes

- **Ficoïde en épinard**

Coupez les feuilles en lanières d'un centimètre. Cuisez-les dans de l'eau bouillante salée avec une mousseline contenant 3 têtes d'ail non pelées et écrasées pendant 2 minutes. Egouttez-les longuement car elle rend de l'eau. Mélangez-les avec de la crème, du fromage et de la muscade. Gratinez au four.

- **En salade**

Préparez la ficoïde en salade avec une vinaigrette à base d'échalottes coupées très finement ; un demi jus de citron ; de la moutarde ; sel/poivre et huile d'olive.

REMARQUE

Je sécrète un agent hydratant qui me permet de vivre même dans les zones les plus arides. Pour maintenir mon hydratation, je forme des cristaux brillants sur mes feuilles comme des réservoirs de glace.

L'extrait de mes feuilles est utilisé en cosmétique pour les soins de peau.

Bon appétit !

