



## *La tétragone*

Je suis riche en vitamines et en minéraux.

Je me cuisine comme les épinards mais soyez attentifs à ne pas trop me cuire.

On peut me manger cru lorsque mes feuilles sont très jeunes.

Je peux être mise dans un smoothie avec une banane, une mangue et quelques dattes.

Cuites, on peut manger mes feuilles en gratin, en accompagnement avec du poisson ou de la viande.

### *Quelques recettes*

- **Pizza à la tétragone**

Déposez quelques feuilles de tétragone sur la pizza à la sortie du four. C'est un délice.

- **Tarte à la tétragone**

Garnissez un moule à tarte beurré d'une pâte brisée et piquez le fond.

Faites revenir dans de l'huile d'olive 800 gr de feuilles de tétragone et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Salez et poivrez.

Battez 6 œufs avec 200 ml de crème, sel poivre et muscade.

Ajoutez la tétragone et garnissez le fond de tarte et cuisez 20 à 30 minutes à four préchauffé à 180 degrés.

- **Pâtes à la tétragone**

Cuisez 200 gr de pâtes (pour 2 personnes).

Pendant la cuisson n faites chauffer dans une poêle à feu moyen, dans de l'huile d'olive n une gousse d'ail émincée et une pincée de piment. Ajoutez 4 filets d'anchois et les écrasez avec une cuillère en bois.

Ajoutez 4 généreuses poignées de feuilles de tétragone et un peu de muscade. Laissez cuire jusqu'à ce que les feuilles ramollissent. Retirez du feu. Egouttez les pâtes et les versez dans la poêle, poivrez et recuire quelques instants.

- **Velouté**

Faites revenir 2 petits oignons coupés en rondelles, 1 gousse d'ail et 1 pomme de terre moyenne coupée dans de l'huile d'olive puis ajoutez la tétragone.

Recouvrez eau aromatisée d'un bouillon de légume. Laissez cuire 25 minutes. Ensuite ajoutez 1 petite pousse de gingembre coupée et 2 belles cuillères à soupe de coriandre ou de persil haché.

Mixez le tout et servez avec une pointe de crème.

- **Gratin de pommes de terre et de tétragone**

Faites cuire 20 pommes de terre au cuit-vapeur.

Faites revenir 1 gousse d'ail dans de l'huile d'olive et ajoutez 2 bouquets de tétragone.

Ajoutez 1 cuillère à soupe de tahin , 1 cuillère de café de paprika et du sel.

Laissez cuire 10 minutes à feu doux.

Faites une sauce blanche avec 1 oignon coupé en petits morceaux, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de farine et 400 ml de lait de soja.

Garnissez un plat allant au four en alternant rondelles de pomme de terre, sauce et tétragone et terminez par du gruyère râpé.

Mettez au four pendant 20 minutes.

*Bon appétit !*