

COMPAGNON BLANC

Silene latifolia

Caryophyllacée

Cueillette : jeunes pousses, mars à mai.

Il faut ramasser les pousses lorsqu'elles encore tendres (on les cueille facilement entre le pouce et l'index), avant l'apparition des tiges, comme pour le silène enflé (*Silene vilgaris*). Elles ne comportent alors que quelques feuilles, rapprochées les unes des autres.

Utilisation alimentaire : Les jeunes pousses, tendres, croquantes et sucrées sont consommées cuites à la vapeur ou à l'eau.

