



# Cahier de cuisine sauvage !

Le goût et les vertus des plantes sauvages...

*Doux* → nutritif

*Salé* → laxatif

*Piquant* → digestif, antiseptique

*Amer* → anti-inflammatoire, dépuratif

*Astringent* → cicatrisant, tonique

## *Mesclun fleuri*

2 saladiers moyen : Laitue + plantes sauvages hachées plus ou moins finement selon leur texture + sel et huile.

Feuilles : **mauve, mélisse, capucine, plantain, sedum orpin, pissenlit**

Fleurs : **rose trémière, onagre, souci, centaurée, mauve (musquée et sylvestre), carotte, capucine**

Sauce salade : mélanger c.à.s de purée de sésame + 2 c.à.s jus de citron, puis incorporer progressivement de l'huile d'olive en mixant. Rajouter une grosse poignée d'**achillée millefeuille** hachée.

## *Salade du soleil*

1 saladier : Mélanger des tomates coupées en cubes + graines de plantain + 3-4 poignées de fleurs de tournesol. Assaisonner légèrement avec de l'huile d'olive et du sel.

## *Trio de pesto*

Mixer : pousses d'ortie (1/3), feuilles d'origan (1/3), feuilles de mauve (1/3), en ajoutant de l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte. Rajouter si envie : jus de citron, sel, purée d'oléagineux (pas trop!)

## *Pâtés végétaux : tournesol et vergerette*

Rincer les graines de tournesol. Mixer pour obtenir une pâte avec 5-10 cl jus de citron, un peu de sel et d'eau. Dans un bol mélanger 2-3 poignées de fleurs de **tournesol** ciselées. Dans un autre, de la **vergerette du canada**.

## *Cake super végétal*

Saladier 1 : 120g farine de riz + 80g farine de sarrasin + 2 c-à-s de fécule + 1/2 c-à-c bicarbonate + sel

Saladier 2 : 1 courgette râpée finement + 10cl huile d'olive + 1/2 jus de citron (5cl)

Saladier 3 : plantes hachées ; **chénopode, amarante, ortie, vergerette, bourrache, fleurs de carotte**

Verser saladier 2 dans 1 tout en remuant jusqu'à obtention d'une pâte souple. Ajouter lait de riz si besoin.

Ajouter le contenu du saladier 3. Verser dans un plat huilé, au four à 180°C pendant 30min environ.

Servir avec un yaourt au soja brassé avec la plante de votre choix...

## *Marbré au baies de sureau et fleurs de carotte*

Saladier 1 : 200g de farine (au choix) + 50g de sucre + 1/2 c-à-c bicarbonate + pincée sel

Saladier 2 : 1 yahourt de soja (125g ou 15cl) + 8cl huile d'olive + 2 œufs

Verser la préparation liquide sur la sèche tout en remuant. Ajouter un peu de lait de riz si c'est trop compact.

Marbrage noir : dans une casserole, faire bouillir et réduire 60cl de baies de sureau + 50g de sucre. Mélanger à 1/3 de la pâte. Marbrage blanc : dépiauter 30 fleurs de carotte et mélanger à 2/3 de la pâte.

Verser ensemble les 2 pâtes dans un moule huilé, cuire à 180°C pendant 25-30 min.

## *Crème aux fleurs de sureau*

Faire chauffer à feu doux de la crème (80cl), ajouter 2-3 c.à.s de **fleurs de sureau** sèches, couper le feu et infuser à couvert 15min. Filtrer, rajouter 2 cuiller de sucre (ou miel). Laisser refroidir dans des ramequins (décorés avec des fleurs de lavande ou fenouil).