



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**

Fleurs : **rose trémière, onagre, souci, centaurée, mauve, carotte**

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.

Gaspacho au pourpier

Mixer tous les ingrédients : concombre (sans la peau), quelques branches de **pourpier** (sans les grosses tiges), la moitié des fleurs d'un **oignon**, 45ml huile, le jus d'un citron, sel. Ajouter des feuilles et fleurs. Servir frais.

Pesto à l'ortie

Mixer : pousses d'ortie (1/3), feuilles tendre de plantain (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...

Fromage vegan au tournesol et centaurée

Rincer les graines de tournesol (150g trempées, mixer avec le jus d'un demi citron, 2-4 têtes de **vergerette du canada** hachées, du sel, de l'eau. Mélanger avec 2-3 poignées de fleurs de **centaurée** et de **tournesol** ciselées.

Risotto de fleurs

Faire cuire du riz rond (30g/personne) : faire légèrement griller le riz, rajouter le double d'eau et une pincée de sel, cuire à couvert et feu doux sans remuer, éteindre et laisser couvert pour absorber l'eau.

Hacher le même poids de plantes (**bourrache, lamier blanc, amarante, chénopode**) et fleurs (**capucine, courgette, hémerocalle**), mélanger dans le riz chaud, ajouter un peu d'huile d'olive et de sel. Laisser reposer avec un couvercle. Au dernier moment, vérifier l'assaisonnement et décorer.

Clafoutis de roses et framboises

Pâte à clafoutis : (4 œufs + 80g sucre) puis (25cl lait de riz + 4,5cl huile olive + pincée sel) puis 60g farine (au choix). Verser dans un plat huilé. Ajouter 300g de framboises + 8 fleurs de **rose trémière** ciselées + 1 poignée de pétales de **rose** ciselées. Cuire 20 min à 160°C. Décorer avec les fleurs.

Servir avec des cubes de melon couverts de fleurs aromatiques (**monarde, sauge sclarée, origan, lavande**).

Crème à la lavande

Faire chauffer à feu doux de la crème (80cl), ajouter 2 c.à.s de **lavande**, couper le feu et laisser infuser à couvert 15min. Filtrer, rajouter 2 cuiller de sucre (ou miel, sirop agave). Servir avec le clafoutis...

Sirop aromatique

Recouvrir la plante aromatique (200g) d'eau (1l), couvrir la casserole et couper le feu lorsque l'eau frémit. Laisser infuser 30 min, filtrer, peser le liquide et rajouter le même poids en sucre (1kg). Cuire jusqu'à que la mousse retombe. Servir en boisson, dans des desserts, en gelée (en rajoutant 4 % agar agar avec le sucre). Se conserve dans des bouteilles hermétiques, à l'abri de la lumière.