



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 : **pissenlit, laiteron, lamsane, mauve, mélisse, violette, capucine, plantain, alliaire**

Fleurs : **rose trémière, coquelicot, oxalys, pensée, onagre**

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 de **vergerette du canada** hachée.

Souci en sauce

1 bol: Mixer : pétales de 6 fleurs de **souci** + 250g tofu + 75ml huile + 100ml jus citron + 1 c.à.c curcuma + sel.

Tatziki de joubarbe

1 bol: Hacher grossièrement la joubarbe, ajouter du sel et laisser dégorger. Ensuite, effeuiller, hacher et ajouter : **pimprenelle** (1 poignée) et boulettes de fromage de brebis à la **menthe à feuille ronde** (20 feuilles).

Gaspacho au lierre terrestre

Peler et découper un concombre et 1/4 oignon, mixer avec le **lierre terrestre** (20 feuilles), 45ml huile, du sel.

Pâté végétal à l'ortie

Cuire le sarrasin : 1,5l eau chaude + 300g sarrasin, à petit feu, 10 min. Hacher 600g de pointes d'ortie.

Hacher 2 oignon, 2 gousse d'ail, faire fondre dans poêle huilée (13

5ml). Ajouter orties et sarrasin, cuire 5 min à feu couvert très doux. Mixer le tout, saler et poivrer si besoin.

Jardinière de carottes à la glycine

Emincer 2 oignons, faire revenir à la poêle. Laver et découper en rondelle 10 carottes, ajouter aux oignons avec 1/2 verre d'eau. Laisser mijoter à couvert, à feu doux. En fin de cuisson, déglacer en versant un peu de sauce soja puis ajouter les fleurs de **glycine** sans leur tige (1 grand bol). Cuire quelques minutes de plus. Ajouter une poignée de feuille **d'origan** haché avant de servir.

Moelleux royal

Fouettez le sucre (80g) avec les jaunes d'oeufs (4), ajouter farine de blé (40g) et fécule de maïs (60g). Ajouter de la poudre de fleur de **reine des près sèche** (15g) et des fleurs de **rose** odorante grossièrement hachées (1 poignée). Monter les blancs en neige ferme, incorporer. Cuire dans un moule huilé et fariné 20 min à 180°C.

Crème au tilleul

Faire chauffer à feu doux de la crème (40cl), ajouter 3 c.à.s de **tilleul**, couper le feu et laisser infuser à couvert 15min. Filtrer, rajouter 1 à 2 cuiller de sucre (ou miel, sirop agave). Servir avec le moelleux...

Sirop aromatique

Recouvrir la plante aromatique d'eau, 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. Cuire jusqu'à que la mousse retombe. Se conserve dans des bouteilles hermétiques, à l'abri de la lumière.