



# *Cahier de cuisine sauvage !*

## *Roulés de consoude au lierre terrestre*

Faire bouillir de l'eau, y mettre les feuilles de consoude pendant 30-45 sec et les égoutter aussitôt. Sur un plateau, disposer les feuilles à plat, face intérieure visible. Garnir chaque feuille avec une noisette de faisselle, 1/2 feuille de lierre terrestre et une pointe de sel. Rouler en finissant par le côté pointu.

## *Pesto ortie, alliaire et mauve*

Dans un récipient haut (verre doseur), verser 80g d'huile et 2 c à s de jus de citron. Broyer au bras-mixeur tout en ajoutant progressivement 100g de feuilles (ortie, alliaire, mauve). Ajouter 2 c à s de graines de tournesol (ou purée d'amande, sésame). Goûter, saler. Pour corriger l'amertume, ajouter si besoin du citron et/ou du miel.

## *Houmous du Lonzac*

La veille faire tremper des pois-chiches, puis les cuire dans le double de leur volume d'eau non salée. Egoutter en gardant l'eau, broyer au bras mixeur et rajouter de l'huile et de l'eau de cuisson jusqu'à obtention d'une purée souple. Ajouter du sel et du jus de citron. Continuer à mixer en ajoutant des plantes grossièrement hachées (essayer plusieurs plantes dans plusieurs bols).

## *Faisselle de chèvre aux plantes*

Version salée. Hacher très finement des plantes à fort goût (vergerette du canada, thym, mélisse, menthe...). Dans un bol de faisselle salée, ajouter des pincées de plantes, mélanger (ou mixer) et goûter. Continuer jusqu'à que le goût soit fort... mais pas trop ! Servir sur un canapé de nombril de vénus (ou une tartine).

Version sucrée. Pour 1 petit ramequin individuel. Mettre dans une casserole sur feu vif, 1 c à s de sucre et quelques gouttes d'eau, puis 2 poignées de fleurs d'acacia. Lorsqu'elles ont fondu et changé de couleur, les mélanger à 2 c à s de faisselle avec quelques fleurs fraîches.

## *Crème pâtissière à la verveine*

Dans une casserole, placer 4 poignées de verveine sèche (env. 4gr.) dans 1/2l lait (d'avoine). Chauffer à couvert et feu doux, couper lorsque cela frémit et laisser infuser 15-20 min. Dans un saladier, battre 2 jaunes d'oeuf avec 75g (à 100g) de sucre. Ajouter 50g de farine et mélanger (ajouter si besoin du lait froid). Filtrer le lait chaud pour retirer les feuilles. Mélanger tout dans la casserole, cuire à feu doux en fouettant jusqu'à ébullition. Si besoin, avant de servir, délayer la crème avec un peu de lait. Servir tiède ou froid avec des biscuits.

*et aussi*

## *Sirop de menthe*

Dans une casserole, mettre une plante aromatique et couvrir d'eau (60-100g de plante /l), cuire à feu doux et à couvert et couper lorsque l'eau frémit. Laisser infuser 30 min, filtrer, peser le liquide et rajouter le même poids en sucre. Cuire à feu vif jusqu'à que la mousse retombe.

## *Beurre fleuri*

Laisser se ramollir 250g de beurre, le découper en morceau et malaxer 8 c à s de plantes ciselées ou fleurs.

## *Biscuit croquant*

Mélanger 125g farine + 50g sucre + 5g plantes en poudre. Faire un puit et verser en mélangeant 30g d'eau, puis 30g d'huile. Etaler, disposer sur du papier sulfurisé, découper avec la forme voulue. Cuire 15' à 200°C.