



## Recettes de cuisine sauvage

### *Bille de chèvre aux fleurs\**

Dans un saladier, mélanger 2 fromages de chèvre frais et 10 noix hachées. Former des boulettes et les rouler dans un bol de fleurs sèches de **bleuet** et **monarde**. Servir à l'apéro !

### *Remoulade colorée*

Râper les betteraves et 1 carotte. Faire de la poudre d'**ortie** avec le moulin électrique.  
Préparer une mayonnaise végétale : mélanger 2 c.à.s de purée de sésame + 2 c.à.s jus de citron + 1 pincée de sel + 1 c.à.s de poudre d'ortie, puis incorporer progressivement de l'huile d'olive en mixant avec le bras mixer, jusqu'à obtenir une pâte. Mélanger avec les betteraves d'un côté, et les carottes d'un autre. Dans un grand saladier, faire une composition contrastée avec les betteraves, carottes, pétales de **calendula** et poudre d'ortie.

### *Pesto fanes de carottes, basilic et persil*

Hacher grossièrement 100g de plantes en proportion équivalente : fanes de carottes fraîches, basilic et persil. Dans un récipient haut (verre doseur), verser 80g huile + 2 c à s de jus de citron, tout en broyant au bras-mixeur. Saler. Si besoin, ajouter 2 c à s de graines de tournesol pour épaissir et du citron et/ou du sucre pour atténuer l'amertume. + graines **fenouil**

### *Galettes végétales*

Dans un saladier, mélanger : 250g flocons de riz et avoine + 2 c à s de farine pois chiche + 1 c à s d'huile + 1 à 2 verres de lait (ou eau) pour obtenir une pâte moelleuse.  
Rajouter les légumes râpés et plantes hachées : 4 carottes, 2 oignons, 1 bol de feuilles de **bourrache** et **ortie**. Laisser reposer 15 min, puis former 14 boules. Poser les boules sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé, aplatir en galette d'un cm. Badigeonner d'huile. Cuire à 180°C pendant 10 à 15min.

### *Flan de courge royal*

Faire cuire à la vapeur (ou dans un fond d'eau) 750g de courge plutôt sucrée (**potimarron** par ex) pendant 25 min.  
Dans une casserole, placer env. 15 g (3 c.a.s bombées) de fleurs de **reine des près** en poudre dans 750ml de lait. Chauffer à couvert et feu doux, couper lorsque cela frémit et laisser infuser 20 min à couvert. Filtrer les fleurs.  
Dans une casserole, mélanger et mixer : la courge, le lait infusé, 150g de sucre et 1 c à c rase d'agar agar (4,5g). Porter à ébullition pendant 2-3 min. Verser dans des ramequins, saupoudrer de fleurs de reine des près et **mauve** et laisser refroidir au frigo pendant 1h minimum. Servir avec des biscuits croquants !

### *Cookies végan aux fleurs de carotte sauvage* (x3)

Dans un saladier, mélanger : 200g farine + 80g sucre + graines de **carotte** de 2 ombelles décortiquées (3 c à c) + pincée sel. Dans un autre saladier, mélanger : 60g huile + 60g eau. Verser les liquides, tout en remuant la pâte à la fourchette puis à la main. Etaler la pâte très finement sur du papier cuisson, découper en losanges. Cuire à 180°C pendant 10min.

Le goût et les vertus des plantes sauvages...

*Doux* → nutritif

*Salé* → laxatif

*Piquant* → digestif, antiseptique

*Amer* → anti-inflammatoire, dépuratif

*Astringent* → cicatrisant, tonique