



Recettes de cuisine sauvage

Mesclun de sauvageonnes

Couper plus ou moins finement les plantes (**lampsane, pissenlit, stellaire, laitron, plantain, achillée**) en en gardant quelques unes entière de côté. Ajouter de l’huile et du sel pour les attendrir. Remplir les saladier de salade « cultivée » et y mélanger les sauvages. Finir de décorer avec les fleurs de **capucine, bourrage, ciboulette** et **choux**. Préparer une sauce salade de votre choix.

Pesto ortie, chénopode, lamier blanc

Laver les plantes, particulièrement l’ortie : la battre avec un fouet dans un saladier d’eau pour lui faire perdre son piquant ! Hacher grossièrement 100g de plantes en proportion équivalente : **ortie, chénopode, lamier blanc**. Mettre dans le blender, verser 80g huile + 2 c à s de jus de citron puis broyer. Saler. Si besoin, ajouter 2 cuiller à soupe de graines de tournesol (ou autre) pour épaissir et/ou du miel pour atténuer l’amertume.

Bille de chèvre aux fleurs

Mélanger chaque fromage de chèvre avec une bonne poignée de plante, puis former des boulettes.

- chèvre + 5 noix hachées + **oseille** hachée (1/2 du volume du fromage) → rouler dans un bol de fleurs de **calendula** (sèches).
- chèvre + **ortie** blanchie 30 sec dans l’eau bouillante puis hachée → servir dans une pétale de **magnolia**
- chèvre + 4 à 10 feuilles de **lierre terrestre** (bien goûter car c’est fort) → enrouler dans une feuille de **consoude** blanchie 30 sec.

Beignet de feuilles de sauge

Pour 50 feuilles de **sauge**. Mélanger 150g farine + 1/2 c à c sel + 15g huile + 120g eau + 2 œuf (le blanc peut être monté en neige). Tremper les feuilles de sauge (en attrapant par le pétiole) et faire frire dans une poêle. S’il reste de la pâte : coller dos à dos 2 feuilles de **consoude**, les écraser au rouleau à pâtisserie et les préparer comme les feuilles de sauge.

*Tiges de berce spondyle confite aux fleurs de judée**

Couper les tiges (30 tiges, 400g env.) en petits tronçons et enlever les gros fils si nécessaire. Dans une casserole, faire un sirop avec 100g eau + 100g sucre. Ajouter les tiges, cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps jusqu’à évaporation. A fin de cuisson, ajouter les fleurs de judée. La berce se marie très bien avec les fraises ou la rhubarbe.

Crème dessert au romarin

Dans une casserole, placer 1 à 2 branches de 5cm de romarin frais dans 1/2l lait. Chauffer à couvert et feu doux, couper lorsque cela frémit et laisser infuser 15 min à couvert. Dans un saladier, battre 2 oeuf avec 75g de sucre. Ajouter 50g de farine et mélanger. Filtrer le lait chaud pour retirer les feuilles. Mélanger tout dans la casserole, cuire à feu doux en fouettant jusqu’à ébullition. Verser dans des ramequins, ajouter la berce, compléter les ramequins, décorer et laisser refroidir.

Un jus vert qui ne manque pas de piquant !

Avec l’extracteur de jus, presser : 1 pomme coupée + 3 brins ortie + 1/5 feuille de chardon-marie + 1 tige de l’autre chardon x 15. Goûter, rajouter des pommes si le goût est trop “vert” !

Pour indication : le goût et les vertus des plantes sauvages...

Doux → nutritif

Salé → laxatif

Piquant → digestif, antiseptique

Amer → anti-inflammatoire, dépuratif

Astringent → cicatrisant, tonique