

C'EST NOUS LES CHEF.FES

AVRIL 2024- Cuisine Sauvage !

Salé

Soupe d'ortie

Pesto d'ail des ours

Beurre d'alliaire

Beignets sauvages – égopode, ortie, plantain-

Salade en folie feuilles et fleurs

Sucré

Sablés reine des près et fleurs de cerisiers

Lierre terrestre au chocolat

Quelques règles de base de la cueillette sauvage :

- Bonne identification (avec plante net, un livre ou bonnes connaissances)
- Rester loin des routes et des coins traités et pollués, préférer les bois, les petits chemins, les friches ou votre jardin
- Cueillir toujours les plus jeunes feuilles (moins fibreuses, moins fortes en goût) et les plus hautes possible (loin des

pipis de chien)

- Commencer par goûter de petites quantités pour vérifier qu'il n'y a pas d'allergie
- Penser aux plantes : ne prélever que de petites quantités par plantes pour les laisser se reproduire.
- N'emporter jamais plus que de besoin
- Rester attentive au reste des plantes autour et veiller à ne rien abîmer.

→ Matériel : un panier et un couteau pour couper proprement

Soupe d'ortie



Ingrédients

- **3 belles pommes de terre**
 - **4 oignons**
 - **un saladier d'orties bien tassé**
 - **Sel, poivre**
 - **un petit pot de crème**
1. Nettoyer les orties et les réserver
 2. Emincer les oignons et les faire revenir dans une casserole
 3. Couper les pommes de terre en dés, les rajouter aux oignons qui ont déjà doré
 4. Recouvrir le tout 3L d'eau déjà chaude, saler
 5. Laisser cuire 20min puis ajouter les orties, laisser cuire 10 min
 6. Mixer le tout, ajouter une pointe de crème, poivrer et servir

Pesto d'ail des ours



Ingrédients

- **100 g ail des ours (plante sauvage, à cueillir des fois au marché ou certains primeurs)**
- **40 g de graines de tournesol**
- **3 cl huile d'olive vierge extra voire un peu plus**
- **30 g parmesan ou pecorino romano râpé**
- **sel**

1. Laver méticuleusement les feuilles d'ail des ours en vérifiant bien qu'il ne s'agisse que de ça (et pas de confusion avec muguet). Au besoin tremper dans un bain d'eau au vinaigre .

2. Mixer les éléments solides séparément. Réserver.

3 Dans le Mixeur, mettre les feuilles d'ail des ours égouttées et séchées, préalablement hachées grossièrement. Verser dessus les graines et le parmesan mixés ainsi que l'huile d'olive et le sel.

4. Mixer le tout ensemble. Si trop pâteux, rajouter un peu d'huile d'olive.

5. A déguster avec du pain ou autre crackers

Beurre d'alliaire



Ingrédients

- **Une plaque de beurre**
- **de l'alliaire hachée**
- **autres plantes aromatiques selon l'envie**

1. Nettoyer méticuleusement l'alliaire en la trempant dans un bain d'eau et de vinaigre.

2. Bien la sécher dans un essui propre

3. La hacher finement et venir l'incorporer au beurre préalablement laissé hors du frigo pour garantir une texture

souple

4. Saler, poivrer, ajouter d'autres herbes et fleurs selon l'envie

Beignets sauvages – égopode, ortie, plantain-

Pour environ 40 beignets



Ingédients

- **400g de farine de pois chiche**
- **2 càc levure chimique**
- **2 càc sel fin - 4 càc cumin en poudre**
- **50 cl d'eau**
- **400g d'oignons rouges ou d'oignons jeunes ou de ciboulette**
- **Deux grosses poignées de feuilles d'orties, de plantains et d'égopodes**
- **Huile à frire**

1. Mélanger la farine, la levure, le sel et les épices dans un saladier. Verser l'eau petit à petit en fouettant. Incorporer les oignons émincés très fin et bien mélanger.
2. Tremper les feuilles d'ortie, plantain ou égopode entières dans la pâte à beignets et faire frire les beignets dans une poêle bien chaude et 3-4cm d'huile

Salade en folie feuilles et fleurs

Ingédients :

- **Feuilles et fleurs de saison selon la récolte : ronce, Pissenlit, plantain, Lamier blanc, pimprennelle, oseille, Mauve, tilleul, aubépine, fleurs de pissenlit et pâquerette**
- **une belle laitue**
- **Sauce : huile de noix, vinaigre de cidre, moutarde et échalotte**

1. Bien nettoyer les feuilles et bien les sécher
2. Effleurer les fleurs, les mélanger aux feuilles dans un saladier
3. Préparer la vinaigrette

Feuilles de lierre terrestre au chocolat



Ingrédients

- **Chocolat noir**
- **Feuilles de lierre terrestre**

1. Faire fondre le chocolat noir au bain marie.
2. Tremper les feuilles de lierre terrestre préalablement lavées dans le chocolat.
3. Déposer sur une assiette préalablement huilée (huile coco dans l'idéal) et laisser sécher/durcir/refroidir. Possible de saupoudrer de sel/piment/poivre/menthe...

Sablés reine des près et fleurs de cerisiers



Ingrédients

- **85 gr de sucre**
- **170 gr de beurre**
- **250 gr de farine d'épeautre ou de froment**
- **Feuilles de reine des près**
- **Fleurs de Sakura/ cerisiers du Japon ou Merisier**
- **1 oeuf**



1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Travailler le beurre et le sucre, ajouter la farine, bien mélanger et sur un plan de travail saupoudré de farine, pétrir la pâte 5 minutes.
3. Avec un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur une épaisseur de 1 cm et avec un emporte pièce, faites vos découpes de sablés. Y apposer les feuilles de reine des près et pétales de fleur de cerisier/merisier.
4. A l'ide d'un pinceau, badigeonner les sablés de jaune d'oeuf.
5. Les placer sur une plaque de cuisson non graissée.

6. Mettre au four et laissez cuire 15 minutes.

Possible d'agrémenter ces biscuits d'autres graines ou d'autres arômes
(verveine citronnée, mélisse, reine des prés etc.)