

Cuisiner les plantes sauvages



Atelier du 13 juin 2015

Vallée d'Aspe

En collaboration avec l'Office de tourisme de Bedous et le gîte Despourrins d'Accous

Animation :

Association Terre et Sens

Stéphanie HERSANT

Carpaccio de bettraves à l'achillée millefeuille

Ingrédients:

- 2 bettraves rouges
- 1 bol de feuilles d'achillée millefeuille
- 2 cuillères à café de vinaigre de prune
- 2 cuillères à café de vinaigre de cidre
- ou balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- qq fleurs d'ail des ours ou d'autres fleurs
- 2 cm de curcuma frais
- quelques rondelles d'oignon rouge

Ustensiles :

- Mandoline
- Ciseaux
- Cuiller à s + à café
- Couteau
- Bols plat de service

Émincer les bettraves à la mandoline pour obtenir de fines tranches, les arroser des vinaigres et de l'huile et les laisser mariner.

Couper finement l'achillée millefeuille et l'ajouter à la marinade.

Émincer le curcuma en tranches très fines

Ajouter l'oignon émincé et le curcuma.

Mélanger le tout et laisser mariner 1 h.

Servir décoré des fleurs.

Tartinade de fromage de chèvre à la marjolaine

Ingrédients :

- 1 bol de feuilles de marjolaine + quelques fleurs
- 1 fromage de chèvre

Hacher les feuilles.

Ecraser le fromage de chèvre à la fourchette en l'amollissant un peu avec du lait ajouter 1 c à café d'huile d'olive, et les feuilles finement hachées.

Saler si besoin.

Tartinier sur du pain, décorer avec les fleurs.

Terrine forestière au plantain

Ingrédients :

- 135g de graines de tournesol
- 70g de noix
- 1 bol de feuilles de plantain coupées dans la largeur et bien tassé
- quelques brins de serpolet
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 cuiller à thé de sel
- un peu de poivre

Ustensiles :

- Ciseaux
- Mixer
- Cuiller à s + à café
- Bols

Faire tremper les graines de tournesol et les noix pendant 8 h. Bien les rincer et jeter l'eau de trempage.

Au robot culinaire, réduire les noix en purée en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange crémeux et lisse.

Verser dans un bol de service accompagné de toasts, allumettes de carottes, une salade ou d'autres crudités.

Tartinade marine à l'ortie

Ingrédients:

- 50 g de pointes tendres d'ortie fraîche,
- 1 cuillerée à soupe de câpre ou 2 cornichons,
- 1 petit oignon frais, huile d'olive,
- 70 g de laitue de mer et/ou dulse conservée au sel ou 45 g d'algues sèches
- 1 feuille d'algues nori (sushi) coupée en petits carrés (ou 10 g de nori séché)
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillers à café de vinaigre de cidre.
- Sel (facultatif)

Ustensiles :

- Ciseaux
- Cuiller à s + à café
- Couteau
- Bols

Hacher les câpres ou les cornichons et émincer finement l'oignon, ajouter le vinaigre et mélanger.

*Rincer rapidement les algues à l'eau courante pour enlever le sel
Les goûter pour vérifier qu'elles ne soient pas trop salées.
Les couper aux ciseaux dans un bol.*

Ajouter les algues sèches aux algues fraîches et mélanger.

*Mettre la préparation vinaigre/oignon/câpres avec les algues et mélanger.
Ajouter l'huile d'olive et mélanger.*

*Couper très finement les pointes d'ortie et les ajouter aux d'algues et mélanger.
Saler si besoin.*

*Recouper aux ciseaux si la préparation est trop grossière.
Laisser mariner au frais pendant au moins ½ h en remuant de temps à autre.*

Ce tartare peut se servir sur un toast, une rondelle de courgette ou de concombre, sur une feuille d'endive ou farci dans une tomate cerise. On peut aussi le réaliser avec de la bourrache ou de La consoude.

Salade sauvage de printemps

*Après avoir soigneusement trié les plantes par espèces (et éliminé les intrus), laver et sécher séparément le **plantain**, les **feuilles de violette**, **d'achillée**, le **lierre terrestre**, **l'oseille** et **l'ail des ours**, le **panais**, le **berce**, **l'ortie**...*

Couper au ciseaux les feuilles longues dans la largeur au dessus d'un saladier puis continuer directement dans le saladier comme l'on fait avec le persil.

Ajouter peu à peu les feuilles de moins grande taille en continuant d'homogénéiser aux ciseaux. (marjolaine, lierre terrestre, achillée...) + 1 pomme (facultatif) coupée en petits cubes.

Veiller à ce que les plantes soient coupées suffisamment finement pour qu'elles ne grattent pas la gorge donc ne négligez pas la finesse de la première coupe... cela peut constituer le temps d'une profonde méditation végétale...

Assaisonner : vinaigre balsamique, de cidre ou de riz (possibilité de le chauffer doucement et d'y faire fondre 1 cuil à café de miel) + huile de sésame ou olive + cameline ou colza + sel

*Disposer joliment par dessus **l'oxalis**, les **vesces**, les **fleurs de lierre terrestre**, **compagnon rouge**, **alliaire**, **ail des ours**... et faites vous plaisir avec votre une œuvre d'art culinaire...*

Vous pouvez simplement l'accompagner de pommes de terre vapeur et d'œufs mollets ou de fromage de chèvre frais pour faire un repas complet simple et vitaminé.

Lasagnes de courgettes au lierre terrestre, ortie et au fromage de chèvre

Ingrédients:

- 1 courgette
- 1 bol des pesto lierre terrestre/ortie
- 2 fromages de chèvre frais
- 1 citron
- 1/2 gousse d'ail
- 2 cuillers à café de cacao

Ustensiles :

- Mandoline
- Ciseaux
- Mixer
- Cuiller à s + à café
- Tamis fin
- Couteau
- 1 presse ail

Découper les courgettes dans la longueur à l'aide d'une mandoline pour obtenir de fines tranches, les arroser du jus de citron et les laisser mariner.

Préparer le pesto au lierre terrestre et à l'ortie dans lequel on ajoute 1/2 gousse d'ail pressé (couper finement aux ciseaux les orties et ajouter huile d'olive et sel selon votre goût)

Assouplir le fromage de chèvre avec un peu de lait végétal.

Découper les lanières de courgettes en carrés

*Monter en commençant par un carré de courgette
Déposer 1 cuillère de fromage et étaler légèrement
puis une cuillère de pesto, étaler délicatement.*

Continuer avec deux autres étages de chaque

sur le dernier étage fromage (avant le pesto) saupoudrer de cacao avec une passoire fine.

Décorer avec une fleur

Tarte sucrée à l'ortie et au plantain

Ingrédients :

- 200 g de pointes d'orties fraîches
- 100 g de jeunes feuilles de plantain
- 3 œufs
- 25 cL de lait
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 g de sucre blond
- 50 g de noisettes hachées

pour la pâte Brisée :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre demi-sel
- 125 g de beurre demi-sel
- 4 racines de benoîte lavées et brossées.

Préparer la pâte brisée dans un grand saladier en mélangeant la farine, le beurre mou et l'eau.

Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène et souple.

Foncer un moule à tarte avec la pâte préparée et réserver au frigidaire.

Effeuillez les pousses d'orties et coupez les tiges des feuilles de plantain.

Laver séparément les feuilles d'orties et de plantain dans une eau vinaigrée,

Dans une grande casserole, cuire 5 minutes les feuilles d'ortie, avec une cuillerée à soupe d'eau (les faire faner). Procéder de même avec les feuilles de plantain mais en ajoutant ½ verre d'eau dans la casserole

Égoutter soigneusement et couper aux ciseaux toutes les feuilles ensemble.

*Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait, le miel et le sucre
Ajouter les feuilles hachées mélanger bien le tout.*

*Répartir la poudre de noisettes sur le fond de tarte,
verser le mélange préparé et décorer de bandes de pâte.*

Mettre au four préchauffé à 180 °C pendant 30 minutes environ.

Servir tiède ou froid

LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs des ateliers plantes



Aurélie
MAZERIS

Association Terre et Sens



<http://les-sens-les-plantes-la-terre.com/>



Partenaires financiers



CPIE BEARN

Maison des Vins et du Terroir du Jurançon - 64360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29 - cpiebearn@cpiebearn.fr

Le CPIE Béarn, un réseau d'associations

