

2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs du programme :



Jean SOUST



Cuisiner les légumes de saison et les indésirables du jardin

Atelier du 27 septembre 2014

Partenaires financiers :



Le CPIE Béarn, un réseau d'associations :



Contact :



BÉARN

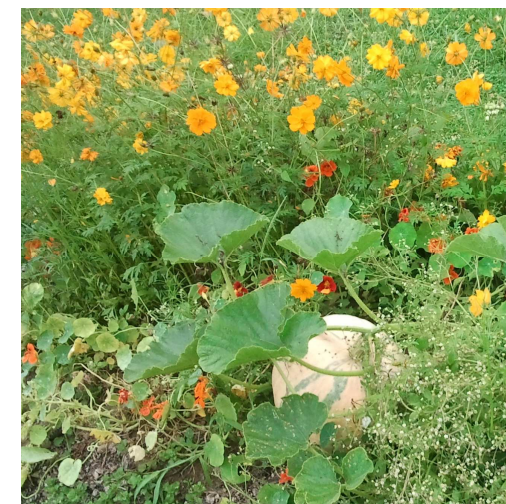
Maison des vins et du terroir du Jurançon
64 360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29
cpiebearn@cpiebearn.fr
www.cpiebearn.fr



Animation : Marie Baudoin

Atelier organisé en partenariat avec l'ESAT du Château d'Espaute et le Pays de Lacq Orthez Béarn des Gaves dans le cadre de son annuaire des producteurs

Ateliers plantes



1. RECETTES/PREPARATIONS

a) « Pesto » de plantes sauvages et tomates du jardin

Ingrédients :

- Tomates du jardin
- Huile d'olive
- gros sel une pincée
- noisettes sauvages
- plantain et lierre terrestre

Préparation :

Dans un bol, mélanger les noisettes concassées, les plantes hachées fin et le gros sel. Ajouter l'huile en mélangeant jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Laisser reposer.

Dans un plat, étaler les tomates coupées fin. Répartir dessus le « pesto ». Servir.

Les plantes peuvent être remplacées par d'autres sauvages aromatiques tel que l'achillée millefeuille, l'oseille sauvage ou tout autre plante qui a du goût. N'hésitez pas à varier, vous serez surpris des saveurs.

b) Tartine de chèvre et ses fleurs

Ingrédients :

- Fromage de chèvre frais 200g
- Crème fraîche 20cl
- Sel
- Pain
- Fleurs comestibles (capucine, sauge ananas, rose, mauve, ...)
- Herbe aromatique (ciboulette, origan, menthe... vous pouvez les mélanger)

Préparation:

Dans un saladier mêler le fromage de chèvre et la crème fraîche, battre au batteur pour aérer. Incorporer l'aromatique où les aromatiques. Saler si besoin. Tartiner sur le pain et décorer avec les fleurs.

c) Salade sauvage

Ingrédients :

Salade verte pour la base

Cueillette du jour

Pour la sauce : vinaigre de cidre, miel, sel, huile d'olive

Pour la cueillette du jour dans votre jardin vous aurez : le laiteron, la mauve, le pourpier, le pissenlit, le plantain, la porcelle et bien d'autres.

d) Potimarron à la mauve et à l'ortie

Ingrédients :

- 1 potimarron
- 20cl de crème de soja
- 2 belles poignées d'orties
- 1 belle poignée de mauve
- 2 ou 3 poireaux
- 1 petite branche de romarin
- 2 branches d'hélichryse
- Sel

Préparation:

Couper le chapeau du potimarron et le vider.

Nettoyer et couper les poireaux. Les mettre dans le potimarron

Hacher grossièrement la mauve et l'ortie et mettre dans le potimarron

Hacher finement le romarin et l'hélichryse et mettre dans le potimarron

Verser la crème de soja et saler.

Fermer le chapeau du potimarron et enfourner à 180°C ou 200°C

Quand le potimarron est cuit, il ramollit, servir à la cuillère.

e) Sablés au basilic

Ingrédients :

- 125g de beurre ramolli
- 250g de farine type 55
- 2 branches de basilic
- 1 pincée de sel
- 40g de sucre en poudre
- 1 jaune d'oeuf pour badigeonner.

Préparation:

Mélanger le beurre mou, le sel et la farine, ajouter le sucre et le basilic haché finement. Laisser reposer au frais dans un linge.

Etaler la pâte à la main en poussant. Découper à l'emporte pièce.

Sur une plaque de four faire cuire à 180°C

f) Panacotta d'angélique

Ingrédients :

- 240g (120g+120g) de crème à 35% de matière grasse
- 1 ombelle d'angélique sylvestre
- 3 feuilles de gélatine
- 12g de sucre
- 1 blanc d'oeuf

Pour le coulis de physalis :

100g de physalis

80g de sucre

Préparation:

Le coulis : faire cuire le sucre et les physalis à feu doux. Quand le coulis est cuit, passer au moulin à légume avec la petite grille. Mettre au fond des verrines et réserver au frais.

Crème n°1 : Dans un bol battre légèrement le blanc d'oeuf, incorporer 120g de crème tout en continuant de battre jusqu'à obtention d'une crème épaisse et aérée. Ajouter le sucre pour serrer la préparation. Réserver au frais.

Crème n°2 : Dans une casserole mettre 120g de crème à chauffer avec l'ombelle d'angélique. Stopper le feu au frémissement et laisser tiédir. Pendant ce temps, ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Quand celles-ci sont ramollies, incorporer la gélatine à la crème dont on a au préalable enlevé l'ombelle d'angélique. Réserver.

Mélanger les deux crèmes dans un saladier et remplir les verrines avec la préparation. Mettre au frais. Vous pouvez décorer avec un physalis par exemple.

On peut faire cette recette avec beaucoup d'autre plantes et fruits, là encore n'hésitez pas à varier... On peut par exemple remplacer le physalis par des drupes d'aubépine, des mûres, une crème de châtaigne... Quand à l'angélique, elle peut être remplacée par de la chicorée, de l'oseille, un basilic ou une autre plante à infuser.

En cas de besoin, n'hésitez pas à contacter Marie Baudoin :
jardindherbularius@gmail.com