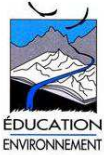


## 2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

### Les animateurs du programme :



L'école du goût



Terre et Sens &  
Sabine Courrèges

### Partenaires techniques et financiers :



Estivades  
d'Aspe  
Pyrénées

### Le CPIE Béarn, un réseau d'associations :



### Contact :

LE POTAGER DU FUTUR



BÉARN

Maison des vins et du terroir du Jurançon  
64 360 LACOMMANDE  
05 59 21 00 29  
[cpiebearn@cpiebearn.fr](mailto:cpiebearn@cpiebearn.fr)  
[www.cpiebearn.fr](http://www.cpiebearn.fr)

Ateliers cuisine locale et sauvage



## Cuisine terroir revisitée



Atelier animé par Aurélie Mazéris,



## SOMMAIRE

<b>1. LES RECETTES</b> .....	3
<i>a) Fèvoulet</i> .....	3
<i>b) Salade béarnaise revisitée</i> .....	3
<i>Samoussas blette, chèvre, miel</i> .....	3
<i>c) Fraises au thym</i> .....	4
<i>d) Idées pique-nique de l'Herbularius</i> .....	5
<i>Les herbes de l'herbularius dans la cuisine de tout les jours :</i> .....	5
<i>Les fleurs de l'herbularius</i> .....	5
<b>2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME</b> .....	8

## 1. LES RECETTES

### a) Fèvoulet

**Pour 6 pers**

**Prépa : 20min**

**Cuisson : 1h15**

#### **Ingrédients :**

500g de fèves (soit 2kg de fèves en cosse fraîches)

1 tomate (de saison) ou du concentré de tomate (hors saison)

Confit de canard (magret, cuisse, manchon)

Ai, oignon, carotte

Bouquet aromatique (thym romarin, laurier)

#### **Préparation**

Dégraissier les confits

Après avoir écosser les fèves, préparer les oignons, carottes

Faire revenir dans la graisse du confit, l'oignon, carotte et la tomate

Rajouter 1/2 L d'eau, l'ail, les fèves et une pointe de piment.

Laisser mijoter 15 min

Dans un plat en terre, disposer fèves, viandes et couvrir de bouillon (il faut que le tout soit recouvert de bouillon)

Enfourner pour 1h15 a 180°C

### b) Salade béarnaise revisitée

Base de salade de saison, agrémenté d'un samoussa de saison

**Prépa : 15min**

**Cuisson 3 min**

#### **Samoussas blette, chèvre, miel**

**Ingrédients pour 6 personnes**

6 feuilles de brick ou papier filo

100g de fromage frais de chèvre  
miel, sel poivre

### **Préparation**

Blanchir les feuilles de blettes (sans les cotes) dans de l'eau portée à ébullition pendant 2min, les passer immédiatement sous l'eau froide.

Les faire revenir au beurre 2min

Préparer le fromage de chèvre (écraser) l'assaisonner et y incorporer les blettes émincées et le miel

Préparer les samoussas (pliage)

Cuisson à la poêle minute ou cuisson au four à 180 °C ( 15min)

Préparer une base de salade, mesclun sauvage, légumes de saison râpés, quelques gésiers et vos samoussas

## *c) Fraises au thym*

**Prépa : 10min repos 1h**

**Cuisson 2min**

### **Ingrédients**

200g de fraises

Un sirop de fraises maison (1cs a soupe pour donner la couleur)

Agar agar

Eau 25 cl

Thym 3 belles branche

### **Préparation**

Dans une casserole mettre l'eau, le sirop et l'agar agar. Porter à ébullition 2min, hors du feu ajouter le thym et laisser infuser (mini 5min) et refroidir

Préparer les fraises et recourir du sirop de thym (filtrer).

Réserver au frais (min 1h)

## *d) Idées pique-nique de l'Herbularius*

Tartines de chèvres frais aromatisé aux herbes fraîches et aux fleurs

Bâtonnets de légumes crus de saison pouvant apporter une touche coloré : radis read mit (strié rose et blanc), betterave blanche rouge ou jaune, carotte blanche, rouge, orange...navets, courgette (jeune) et bien d'autres encore...

Sauce blanche accompagnement les légumes : base crème fraîche épaisse assaisonner en fonction des goûts et des envies : sauce soja, curry, poivre, herbes aromatiques ou sauvages

### *Les herbes de l'herbularius dans la cuisine de tout les jours :*

livèche, ciboulette, coriandre (feuilles, graine), les basilics, sauge, menthe, capucine, oseille, aneth, fenouil...

### *Les fleurs de l'herbularius*

Petit tour dans nos jardins des fleurs comestibles : capucine, calendula, souci, ciboulette, bourrache, mauve, pensée, rose,

<http://lherbularius.eklablog.com/>