

2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs du programme :



Jean SOUST, Valérie MOALIGOU

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



Cuisiner les plantes auxiliaires du jardin potager

Atelier du 14 juin 2014



Association de Thèze



Atelier organisé en partenariat avec l'association des familles rurales de Thèze, et animé par l'association Potager du Futur

Ateliers plantes

1. RECETTES/PREPARATIONS

a) Chaussons au fenouil

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 100g de greuil, ou brousse ou ricotta
- 1 grosse poignée de fenouil lavé haché
- sel, poivre, paprika
- 1/2 oeuf battu

Préparation :

Préparer la farce en mélangeant le greuil + fenouil + sel, poivre, paprika.
Découper des ronds dans la pâte, y déposer une portion de farce, refermer le chausson et badigeonner les bords avec l'œuf battu.
Mettre à four moyen 15/20mn

b) Tarte aux orties (et plantain)

Ingrédients :

- un peu de farine et de beurre /ou huile d'olive pour confectionner un fond de pâte
- 2 œufs
- 1 petit brick de crème liquide, ou crème de riz/d'avoine/de soja
- fromage râpé
- une grosse poignée ortie (feuilles jeunes) (et éventuellement du plantain (feuilles jeunes) si des parents souhaitent en ramener un peu)
- facultatif: quelques oignons

Préparation :

Pour la pâte: mélanger le beurre fondu ou l'huile d'olive + un peu d'eau + la farine
Pour la garniture: battre les œufs, y ajouter la crème, le fromage, les orties + éventuellement plantain, oignons
Précuire la pâte 10mn, la garnir et mettre à four moyen 30mn

c) Tartines aux fleurs

Ingrédients :

- tranches de pain de campagne
- fromage de chèvre frais ou fromage blanc 100 à 150g
- sel, ail, poivre, huile d'olive
- ciboulette, feuilles de bourrache
- quelques fleurs: capucine, souci, violette, rose, primevère, bleuet, pissenlit, lilas, pensée, ciboulette, bourrache, pâquerettes...

Préparation :

Mélanger le fromage + sel, ail, poivre, huile d'olive + herbes hachées
Tartiner les tranches de pain
Décorer de pétales de fleurs

d) Biscuits

Ingrédients :

- feuilles de menthe, de mélisse
- 200g de sucre
- 200g de beurre
- 2 œufs
- 300g farine
- 130g pépites chocolat ou une tablette avec une râpe

Préparation :

Mélanger les feuilles de menthe, de mélisse mixées ou hachées + sucre + œuf + beurre mou + farine + chocolat
Déposer de petits tas de pâte sur du papier sulfurisé ou dans des moules.
Mettre à cuire à 180° 15mn.