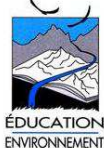


## 2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

### 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 :



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



## LES METS ENSORCELES

...à la découverte des herbes de sorcière,  
herbes de la saint Jean...



Atelier animé par Marie Granger  
et Aurélie Mazéris,



*g) Eupatoire des anciens e urtica dioica...*  
*Biscotti aigremoine et ortie*

## SOMMAIRE

<b>1. LES RECETTES</b> .....	3
<i>a) Doigts de sorcière et crinière de lion</i> .....	3
<i>Gressin à l'origan</i> .....	3
<i>b) Vicia faba mescla</i> .....	4
<i>Dip de fèves</i> .....	4
<i>c) L'herbe du bonhomme enveloppée...</i> .....	4
<i>Palets de légumes au lierre terrestre</i> .....	4
<i>d) La Fourche ensorcelée</i> .....	5
<i>Brochettes de légumes</i> .....	5
<i>e) Raïta à la menthe fraîche</i> .....	6
<i>f) Plantago embocado</i> .....	6
<i>Fleurs farcies saveur champignon (sans champignon)</i> .....	6
<i>g) Eupatoire des anciens e urtica dioica...</i> .....	7
<i>Biscotti aigremoine et ortie</i> .....	7
<b>2. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME</b> .....	8

**Préparation :** 1h (temps de pause)

**Ingrédients :**

215g de farine  
160g de sucre  
½ cc de levure  
60g de beurre en morceaux  
2oeufs  
20g d'aigremoine  
20g d'ortie

**Préparation :**

Préchauffer le four à 180° et disposer le papier sulfurisé.  
Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajouter le beurre en morceaux et malaxer jusqu'à l'obtention d'une semoule grossière.  
Ajouter ensuite les œufs et mélanger pour obtenir une pâte. Sur un plan fariné, pétrir cette pâte en incorporant les herbes.  
Diviser la pâte en deux morceaux (former 2 bûches de 20cm). Les disposer sur le papier de cuisson. Saupoudrer de sucre et aplatir légèrement le dessus des bûches.  
Mettre au four durant 20min (juste doré)  
Laisser poser 20min à température ambiante et découper ensuite des tranches de bûches  
Redisposer les tranches sur la plaque. Baisser le four à 160° et enfourner de nouveau durant 20min.  
Laisser refroidir.

## *e) Raïta à la menthe fraîche*

**Préparation** : 5min

### **Ingrédients** :

2yaourts  
2concombres  
échalote ou oignon frais  
Gingembre, citron vert, une pincée de sucre sel et poivre

### **Préparation**

Épépiner les concombres et les émincer  
Dans un bol, mettre les yaourts, le concombre, l'échalote, gingembre, citron et sucre. Mélanger le tout.  
Assaisonner. Servir frais.

## *f) Plantago embocado*

### *Fleurs farcies saveur champignon (sans champignon)*

**Préparation** 20min

### **Ingrédients** :

Quinoa  
Fromage frais de chèvre ou de brebis  
Oignons ou autre légumes en fonction des saisons (tomates, poivrons, chou..)  
Des jeunes pousses de plantain  
Des grosses fleurs de courgettes ou d'onagre

### **Préparation**

Préparer la farce à base de quinoa et oignons (cuit auparavant), de fromage frais et de plantain.  
Farcir les fleurs de la préparation.  
Servir sur un lit de sauce réduite de légumineuses (couleur verte) par exemple.

## **1. LES RECETTES**

### *a) Doigts de sorcière et crinière de lion*

#### *Gressin à l'origan*

Pour 24 pièces

**Préparation** : 1h30 (temps de pause de la pâte)

### **Ingrédients**

7g de levure  
1cc de sucre  
500g de farine  
60mL d'huile d'olive  
20g d'origan  
sel, poivre

### **Préparation**

Mélanger la levure, le sucre et 315mL d'eau chaude. Remuer et laisser poser 10min.  
Tamiser la farine, ajouter le sel, le reste de levure et l'huile. Mélanger. Pétrir (au moins 10min) jusqu'à obtenir une boule bien élastique.  
Ajouter les herbes et pétrir à nouveau 2min (incorporation des herbes).  
Laisser poser 1h.  
Préchauffer le four à 230° (th 8).  
Une fois bien posé, donner des coups de poing sur la pâte (stopper et aérer la levée), pétrir 1min.  
Diviser ensuite en bâtonnets, les disposer sur une plaque (papier sulfurisé) et badigeonner d'eau.  
Assaisonner à votre goût (sel, poivre, curry...)  
Enfourner pour 15min  
Servir accompagner d'un raïta ou autre.

## ***b) Vicia faba mescla***

### ***Dip de fèves***

**Préparation** : 30min

#### **Ingrédients**

200g de fèves fraîches (1kg de fèves en cosse)

2 gousses d'ail

3cc de citron

75ml d'huile d'olive

2cs d'herbes (persil et ciboulette)

Herbes pour le bouillon au choix (romarin , thym, laurier)

#### **Préparation**

Porter à ébullition 500mL d'eau froide assaisonnée (herbes au choix).

Ajouter les fèves et laisser cuire 15min minimum.

Filtrer et mixer.

Ajouter les herbes fraîches, le citron.

Incorporer l'huile d'olive, sel et poivre.

Servir froid.

## ***c) L'herbe du bonhomme enveloppée...***

### ***Palets de légumes au lierre terrestre***

Pour une vingtaine de pièces

**Préparation** : 20min (variable en fonction des légumes)

#### **Ingrédients** :

3 courgettes

2carottes

1 oignon

Autres légumes en fonction des envies et des saisons (pois, chou, courge..)

20g de lierre terrestre fraîchement récolté

sel, poivre

Feuilles de brick ou papier filo

#### **Préparation**

Peler et émincer tous les légumes.

Les faire revenir à la poêle dans de l'huile d'olive.

En fin de cuisson, ajouter le lierre terrestre et assaisonner.

Doser à l'aide d'une cuillère des portions que vous disposez sur la feuille filo.

Exécuter un pliage façon carré ou triangle (samoussa).

Passer à la poêle pour faire dorer (2min de chaque coté)

## ***d) La Fourche ensorcelée***

### ***Brochettes de légumes***

**Préparation** : de 5 à 20min en fonction des légumes choisis

#### **Ingrédients**

Navets d'été, carottes, radis (autres légumes en fonction des saisons :

betteraves, courges, radis noir)

Des branches de romarin (qui serviront de pique à brochette)

Miel, sésame, sauce soja (en fonction des goûts)

#### **Préparation** :

Peler et couper les légumes en forme de boule ou de palet.

Déglacer les navets et carottes dans le miel.

Saupoudrer de sésame et assaisonner.

Piquer sur les branches de romarin.