



Recettes sauvages sur le pouce

Atelier du 29 mai 2015

A Serres-Castet, en collaboration avec
le centre social Alexis-Peyret

Animation : Aurélie Mazéris

Plantes sauvages utilisées :

- achillée,
- ortie,
- plantain,
- oseille,
- sureau,
- lierre terrestre,
- menthe

Plantes cultivées :

- basilic pourpre et oriental, coriandre,
- hysope,
- capucine,
- moutarde,
- livèche (céleri)
- fleurs de ciboulette,
- pensée

Menu sauvage sur le pouce

ENTREES

Les tartines 'beauté aromatique' : à base de fromage frais, d'herbes aromatiques fraîches de son choix et fleurs comestibles

Raïta concombre/menthe à base de yaourt ou crème (au choix) et d'épices

PLATS

Omelette à l'ortie : une belle poignée d'ortie à préparer comme les épinards (7min de cuisson mini) et faire l'omelette à son gout

Galettes de légumes de saison et sauce blanche

Pommes de terre, fèves, avoine, 1oeuf (liant) et de herbes fraîches : oseille et lierre terrestre, sel, poivre

Sauce blanche : base crème ou yaourt, herbes (thym, coriandre), épices, bouillon infusé (céleri, laurier, sel, poivre, vinaigre balsa)

Porter à ébullition et faire réduire pour obtenir un jus fort et corsé à introduire en petite quantité dans une sauce blanche

DESSERT

Sablés à la fleur de sureau et hysope

100g farine, 60g de beurre, 40g de sucre, une belle poignée de fleurs de sureau préparées ou une poignée de feuilles d'hysope hachée

Cuisson 12min à 190°C, laisser refroidir

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

