



Les petits herboristes !

Atelier du 29 mai 2016

A Morlanne, en collaboration avec
l'association Terra Mair

Animation :

Association Terre et Sens

Stéphanie HERSANT

Terrine forestière au plantain

Ingrédients :

- 135g de graines de tournesol
- 70g de noix
- 1 bol de feuilles de plantain coupées dans la largeur et bien tassé
- quelques brins de serpolet
- 1 gousse d'ail hachée
- ½ cuiller à thé de sel
- un peu de poivre

Ustensiles :

- Ciseaux
- Mixer
- Cuiller à s + à café
- Bols

Faire tremper les graines de tournesol et les noix pendant 8 h. Bien les rincer et jeter l'eau de trempage.

Au robot culinaire, réduire les noix en purée en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange crémeux et lisse.

Verser dans un bol de service accompagné de toasts, allumettes de carottes, une salade ou d'autres crudités.

Fromage d'amandes aux herbes

Ingrédients :

- 300 g (2 tasses) d'amandes
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) d'eau
- 1 $\frac{1}{2}$ C. à soupe de pâte miso ou de revugilac (jus de quinoa germé fermenté)
- 1 $\frac{1}{2}$ C. à café d'huile de noix de coco fondue
- 1 C. à soupe de jus de citron
- $\frac{1}{4}$ de C. à café de sel
- + plantes au choix en fonction de la saison : ail des ours, lierre terrestre, marjolaine...

Ustensiles :

- Mandoline
- Ciseaux
- Mixer
- Cuiller à s + à café
- Tamis fin

- Trempage 8 heures
- Préparation 20 minute
- Fermentation 12 heures
- Donne environ 500 ml (2 tasses)

Faire tremper les amandes pendant 8 heures, puis bien rincer. Jeter l'eau de trempage.

Retirer les peaux des amandes, les mettre avec l'eau et le miso au mixeur. Mixer le tout en crème jusqu'à la disparition de tous les morceaux. (sinon passer avec le dispositif à purée végétal d'un extracteur à jus (texture moins crémeuse))

Mettre dans un récipient et couvrir d'une pellicule plastique touchant le fromage: il s'agit d'une fermentation qui se fait sans air.

Laisser fermenter 12h à température ambiante.

Une fois fermenté, incorporer à l'huile de coco fondue, le jus de citron et le sel de mer et la plantes coupée aux ciseaux en petits morceaux.

Déguster sur des crackers crus ou roulé dans des feuilles d'ail des ours ou lamier ou autre.

Pâte à tartiner chocolat/ortie

Ingrédients :

- 2 bols de pointes tendres d'ortie fraîche,
- 1 cuillerée à soupe de cacao en poudre,
- 4 cuiller à soupe de sirop d'agave
- 3 cuiller à soupe de purée d'amande ou de noisette.
- Un peu d'eau si nécessaire

Ustensiles :

- Ciseaux
- Cuiller à s + à café
- Bols

Couper les orties très finement aux ciseaux dans un bol.

Ajouter le cacao et mélanger.

Ajouter le sirop d'agave et la purée de fruit secs

Mettre un peu d'eau pour détendre si besoin, rectifier la quantité de sirop d'agave si nécessaire.

Mélanger pour obtenir une préparation homogène

Laisser reposer 1/ journée au moins pour que les orties diffusent leur goût aux autres ingrédients.

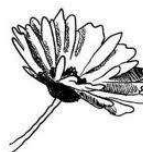
LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

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

