



Atelier : cuisiner les plantes sauvages

1) Les plantes

MAUVE



PISSENLIT



PLANTAIN



OXALIS



AMARANTE



ORTIE





2) Les fleurs et les baies

ACHILLÉE



COQUELICOT DE CALIFORNIE



ÉGLANTIER ET SES CYNORRHODONS



PISSENLIT



MAUVE





3) Les recettes

Quiche aux plantes sauvages



Pour cette quiche, prenez ce que vous trouverez lors de vos promenades et que vous connaissez : Amarante, Mauve, Plantain, Ortie !

Ingrédients:

- 400 à 500 g de plantes sauvages
- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- sel, poivre
- environ 100 de gruyère râpé
- un peu d'huile pour faire revenir vos herbes

Préparation:

- Lavez bien les plantes
- Découpez vos feuilles en lamelles
- Faites blanchir les feuilles les plus épaisses 5 min dans l'eau bouillante
- Faites revenir 5 min vos feuilles avec un peu d'ail et/ou d'oignon
- Étalez votre fond de tarte
- Disposez les feuilles cuites par dessus
- Mélangez les œufs et la crème, salez, poivrez
- Ajoutez cette préparation sur le fond de tarte aux plantes



Saupoudrez de fromage râpé

Faites cuire environ 30 min au four à 180° (surveillez le dessus qui doit être doré).

La soupe d'orties

Ingrédients :

500 g de feuilles d'orties
1 oignon
1 pomme de terre
1 gousse d'ail
50 cl de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation :

Préparation 15 min
Cuisson 1 h



Commencez par faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole.

Épluchez l'oignon et l'ail puis émincez-les. Faites suer l'oignon dans la casserole pendant 2 à 3 minutes puis ajoutez l'ail.

Ajoutez les feuilles d'orties que vous aurez préalablement nettoyées sous l'eau et essuyées puis faites-les cuire pendant 5 minutes en remuant jusqu'à ce qu'elles aient bien fondues. Une fois qu'elles sont cuites, retirez-les du feu.

Épluchez puis coupez la pomme de terre en petit dés.

Faites chauffer une casserole d'eau salée et faites cuire vos dés de pommes de terre.

Une fois que vos pommes de terre sont cuites, ajoutez-les aux orties dans la première casserole.

Dans une autre casserole, faites chauffer le bouillon de volaille (un volume d'eau auquel vous ajoutez un cube de bouillon de volaille).

Lorsque votre bouillon est à ébullition, mélangez-le à la préparation d'orties en remuant tout doucement, puis laissez reposer le tout quelques minutes.



Passez le tout au mixeur. Salez et poivrez votre soupe aux orties.

Servez votre soupe aux orties bien chaude avec une cuillère de crème fraîche !

Pesto de plantain



Ingrédients :

- une cinquantaine de feuilles de Plantain
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- sel et poivre

Préparation :

Ramassez les jeunes feuilles de plantain. Lavez-les bien avec de l'eau vinaigrée.

Mixez les feuilles égouttées. Ajoutez le sel et le poivre à votre convenance. Versez l'huile en continuant de mixer, ajoutez la poudre d'amandes et mixez à nouveau.

Vous pouvez ajouter du parmesan pour être plus proche d'un vrai pesto.

Mettez-le au frais et dégustez-le sur des tartines grillées de pain de campagne ou dans des pâtes fraîches !