

LIERRE TERRESTRE ENROBÉ DE CHOCOLAT

Source: Meret Bissegger, 2012: *La cuisine des plantes sauvages*. ISBN: 9782841385812

Ingrédients :

- Chocolat noir crémant
- Feuilles de lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)

Marche à suivre :

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie à vapeur (bol posé au-dessus une casserole d'eau bouillante)
2. Tremper le côté supérieur des feuilles de lierre terrestre une à une en les tenant par la tige et les poser sur une feuille de papier sulfurique
3. Laisser sécher pendant une nuit jusqu'à ce que le chocolat soit bien dur et se détache facilement. Se garde quelques jours.
4. Variante: le chocolat peut être servi sans la feuille, il garde son empreinte (image). Pour cette variante, d'autres feuilles de formes décoratives peuvent être utilisées.



Lierre terrestre

PESTO DE PLANTAIN

Source: Meret Bissegger, 2012: *La cuisine des plantes sauvages*. ISBN: 9782841385812, Ulmer

Ingédients :

- Feuilles de plantain 50g (Plantago toutes les espèces, celui utilisé pendant le camp est le plantain lancéolé comme sur la photo)
- Huile d'olive 2-3cs
- Sel, une pincée
- Noix ou noisettes moulues 20g
- Fromage à râper 10-20g (parmesan)
- Poivre noir

Marche à suivre

1. Couper les feuilles en morceaux très fins
2. Ajouter l'huile d'olive et le sel puis bien mélanger afin d'obtenir un mélange homogène
3. Ajouter les noix ou noisettes moulues et le fromage à râper et mélanger
4. Servir sur du pain grillé ou avec des pâtes



Plantain Lancéolé

CHIPS FRITS D'ORTIE

Source: Martin Brüngger, Biosem Jardin-Demo-Garten, Le Burkli 83, 2019 Chambrerien

Ingrédients :

- Huile de friture
- Feuilles fraîches d'ortie (*Urtica dioica*) propres mais non lavées à l'eau
- Sel aux herbes

Marche à suivre :

1. Frire les feuilles d'ortie dans de l'huile de friture (dans poêle, casserole ou friteuse) pendant environ 20 secondes. Travailler rapidement à température pas trop élevée. Les feuilles doivent devenir croustillantes et rester vertes. Si elles deviennent brunes, la température est trop élevée.
2. Laisser égoutter sur une feuille de ménage
3. Assaisonner avec un peu de sel aux herbes



Ortie

FROMAGE FRAIS À LA PIMPRENELLE

Source: Corine Estoppey: *Miam une plante*. Parc régional Chasseral

Ingrédients :

- Pimprenelle (*Sanguisorba minor*) une bonne poignée
- Fromage frais neutre 150g
- Sel
- Eventuellement huile

Marche à suivre :

1. Effeuillez et hachez très finement la pimprenelle
2. Mélangez le fromage et la pimprenelle
3. Assaisonnez avec un peu de sel
4. Eventuellement ajustez la consistance avec de l'huile d'olive



Pimprenelle

SALADE DE LENTILLES AUX HERBES AROMATIQUES

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- Lentilles 200g
- Feuilles de laurier
- Sel

Pour la sauce :

- Tamari,
- Moutarde en grains
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Zeste de citron

Marche à suivre :

1. Cuire les lentilles avec le laurier dans 3 fois leur volume d'eau et laisser refroidir.
2. Mélanger tous les ingrédients de la sauce.
3. Ajouter différentes plantes sauvages aromatiques, coupées finement : ail des ours, achillée millefeuille, lierre terrestre, oseille, plantain, origan, thym serpolet etc., à choix



Achillée millefeuille

Thym serpolet

Ail des ours : pour ne pas le confondre avec le muguet et le colchique il faut contrôler que la feuille ait une tige. L'odeur aide aussi mais si tu n'es pas sûr alors ne le mange pas.

PRALINÉ DE FLEURS

Source : *Violette Tanner, 2013 : Wildpflanzenküche. AT Verlag, page 119*

Ingrédients :

Pour environs 20 pralinés

- Mascarpone 130g
- Noisette moulue 100g
- Miel ou Birnel 1 cs
- Pétales de fleurs 1 poignée (calendula, rose, sauge sauvage, bouillon blanc, rose trémière, onagre etc.)

Marche à suivre :

1. Mélanger les ingrédients (sauf pétales de fleurs) pour former une masse homogène
2. Former des boules de 1.5cm de diamètre environ
3. Hacher les pétales de fleurs, faire différents assemblages de couleurs
4. Tourner les boules de mascarpone dans les fleurs hachées et servir rapidement
5. Variante salée: avec du parmesan à la place du miel, du sel et poivre et des herbes sauvages telles thym, ail des ours, aegopode, dent-de-lion, cardamine



Borraghe



Calendula



Rose trémière



Bouillon blanc



Onagre

CAKE SUCRÉ AU PLANTAIN

Source : *Violette Tanner, 2013 : Wildpflanzenküche. AT Verlag, page 84*

Ingrédients :

- Plantain (jeunes feuilles), 2 poignées
- Œufs 4
- Beurre 160g
- Sucre blanc 200g
- Lait 5dl
- Farine blanche 300g
- Poudre à lever 3 cc
- Jus et zeste d'un citron
- Sucre en poudre

Marche à suivre :

1. Hacher les feuilles de plantain et cuire 2-3 min dans de l'eau, égoutter.
2. Mélanger les œufs, le beurre mou, le sucre puis rajouter le lait tiède
3. Mélanger la farine et la poudre à lever puis former la pâte
4. Diviser la pâte en deux. Verser une moitié dans le moule. Ajouter à l'autre moitié le jus et zeste de citron ainsi que le plantain. Verser par-dessus la première couche, mélanger délicatement avec une fourchette (technique du cake marbré).
5. Recouvrir le fond de la marmite de 2cm de sable ou de gravier, poser le moule par-dessus, fermer la marmite avec le couvercle. Cuire 40min sur la braise.
6. Saupoudrer de sucre en poudre

BEIGNETS DE FLEURS DE SUREAU

Source : Claudia Költringer, 2012 : *Essbare Blüten*. BLV Buchverlag, page 20

Ingrédients :

- Fleurs de sureau, 12 ombelles
- Œufs 3
- Sucre roux 3 cs
- Farine 4 cs
- Huile de friture
- Sucre en poudre
- Jus d'orange (optionnel)

Marche à suivre

1. Laver les fleurs de sureau à l'eau (si nécessaire) et laisser égoutter
2. Battre œufs et sucre et rajouter la farine (et év. jus d'orange) afin d'obtenir une pâte épaisse
3. Tremper les fleurs dans la pâte et frire dans l'huile pas trop chaude pendant env. 40 secondes. Laisser égoutter et garder au chaud.
4. Saupoudrer de sucre en poudre. Conseil : servir avec de la glace vanille.



Sureau noir : A ne pas confondre avec le sureau hièble. Ses feuilles ne possèdent pas de petites pointes sur le bout comme sur la photo, elles sont continues. Les grappes de fruits du sureau noir pointent vers le bas alors que celles du sureau hièble sont dirigées vers le haut. Mais le moyen le plus sûr de ne pas se tromper est de cueillir les ombelles sur un arbre et non un buisson. En effet, le sureau hièble repousse à partir du sol chaque année, il n'atteint donc pas la taille d'un arbre.