

Les ateliers de l'été

« Plantes sauvages »



« Changeons notre regard sur ce qui nous entoure, émerveillons-nous ensemble »

ABBAYE DE SAINT SEVER 65140

Dimanche 16 juillet

Bistrot de l'Arros

De 9h à 13h : Cuisine sauvage

Identification, cueillette et atelier cuisine des comestibles, pour préparer un apéro original et goûteux.

13h: Repas nature au Bistrot de l'Arros,

Table des matières

Boissons.....	2
Infusion glacée à l'ortie et plantes aromatiques.....	2
Pétillant de sureau.....	2
Apéritif au lierre terrestre.....	3
Tapas apéro	4
Boulettes chèvre frais aux graines d'ortie.....	4
Pesto à l'oseille.....	4
Beignets d'ortie, mauve, sauge, consoude.....	5
Salade aux fleurs sauvages.....	5
Repas	6
Brochettes poulet, champignons et tomates au fenouil sauvage.....	6
Gnocchis au plantain et au comté.....	6
Gâteau à la carotte sauvage.....	7
Crème aux deux verveines	7

Boissons

Infusion glacée à l'ortie et plantes aromatiques



Feuilles d'orties	5
Romarin	1 brin
Mélisse	4 feuilles
Feuilles de sauge	2
Citron Bio	0.50

1. Mettre une poignée de feuilles d'ortie et de plantes aromatiques (environ 10 grammes au total) dans une théière.
2. Faire bouillir 1L d'eau; verser dans la théière.
3. Laisser infuser 5 minutes; filtrer, laisser refroidir. Dès que la préparation est tiède, la placer au frigo. Servir frais.

Pétillant de sureau



inflorescences de sureau noir	2 ou 3
Eau	1 litre
Sucre en poudre	75 g
Vinaigre de cidre de Normandie ou pétillant de la cuvée précédente	2 cl
Citron Bio	0.50

Verser un litre d'eau dans un pot en grès. Ajouter le sucre en poudre, le vinaigre de cidre de Normandie ou le verre de pétillant de l'année précédente, le jus d'un demi citron et les fleurs de sureau. Mélanger le tout. Recouvrir le pot d'une étamine. Laisser macérer le tout durant trois à quatre jours au soleil.

Remuer le mélange une fois par jour afin de permettre aux levures et aux arômes présents dans les fleurs de se développer. Contrôler périodiquement la fermentation. Dès qu'une petite note acidulée s'en dégage, filtrer le mélange. Verser le jus obtenu dans une bouteille à cidre, de type champenoise ou de limonade .

Fermer hermétiquement la bouteille. Afin de relancer la fermentation et favoriser la prise de mousse , stocker le jus de sureau à température ambiante durant une dizaine de jours. Le remiser ensuite à la cave. Patienter au minimum un à trois mois avant de déguster un pétillant dont le degré d'alcool se situe, le plus souvent, entre 1,5° à 3°. Le pétillant peut se conserver un an au frais. Attention à l'ouverture des bouteilles, se mettre au dessus d'un évier ou dehors.

Apéritif au lierre terrestre



1 bouquet de feuilles de lierre terrestre, ou, de graines de berce, ou de graines d'angélique ou de fleurs de sauge sclarée, ou de pétales de roses anciennes parfumées, ou d'hysope ou de reine des prés, sureau, aspérule odorante, mélilot etc..

- 1 bouteille de vin blanc sec ou de rosé
 - 40 gr de sucre
 - 1/2 l de jus de pommes
 - 1/2 bouteille d'eau gazeuse citronnée
- Verser le vin, le jus de pomme et le sucre dans une carafe
 - Ajouter le lierre terrestre, ou les autres plantes, mixer et laisser macérer pendant une heure environ
 - Filtrer et mettre au réfrigérateur
 - Au moment de servir, mélanger avec l'eau gazeuse.

Tapas apéro

Boulettes chèvre frais aux graines d'ortie



Fromage de chèvre frais 80 gr

Graines d'orties 7 gr

Sel, poivre

Piment d'Espelette

1. Récolter les graines d'ortie dans un bocal, par grappes entières. En cuisine : passer la récolte au tamis pour ne conserver que les graines.
2. Réaliser les boulettes : Sortir du frigo le fromage de chèvre au dernier moment pour le conserver bien frais et facile à façonner. Assaisonner si nécessaire, de sel, poivre et piment d'Espelette ou toute autre épice selon le goût.
3. Faire légèrement griller les graines d'orties sur une poêle sèche.
4. Façonner des mini-boulettes et les rouler dans les graines d'ortie

Pesto à l'oseille



Pignons de pin ou noisettes 30 gr

Oseille sauvage ou oxalis 125 gr

Vieux "Maxime de Fisenne" (ou parmesan) 60 gr

Citron 01/02/17

Ail 1/2 gousse

Huile d'olive 200 gr

Ciseler les oseilles avec un couteau qui taille bien.

Piler tous les ingrédients (pignons de pin ou noisettes, fromage, ail et huile d'olive) dans un mortier ou avec un hachoir électrique.

Tartiner sur un bon pain de campagne, des tranches de courgettes, utiliser pour assaisonner des pâtes ...
Se conserve plusieurs semaines au frigo, couvert d'huile d'olive.

On peut remplacer l'oseille par de l'ortie, les pignons ou noisettes par des noix, des amandes, le parmesan par un vieux chèvre dur ou un brebis très sec. Le pesto peut se faire avec du plantain, des fanes de radis, ...

Beignets d'ortie, mauve, sauge, consoude...



Feuilles d'orties	20
Feuilles de mauve	10
Feuilles de sauge	20
Feuilles de consoude	10
Farine de pois chiche bio	5 cuillères à soupe
Eau	1 verre
Huile pour friture	
Sel	Une pincée

Cueillir quelques belles feuilles jeunes des plantes,

Faire une pâte à frire avec la farine de pois chiche, l'eau et le sel de la consistance d'une pâte à crêpe. Tremper les feuilles dans la pâte de façon qu'elles soient bien couverte de pâte et les faire frire dans l'huile chaude sur une grande poêle. Les faire cuire sur chaque face, les poser sur du papier absorbant. Servir chaud à l'apéritif ou pour décorer une assiette.

Salade aux fleurs sauvages



Salades du jardin	2 salades différentes
Oseille sauvage, oxalis, mélisse, menthe, fenouil	1 poignée
Mélange de graines bio pour salade	3-4 cuillères à soupe
Fleurs de calendula, mauve, pâquerette, sauges, pissenlit, onagre, carotte sauvage...	1 bol

Couper grossièrement une ou deux salades du jardin avec une poignée d'oxalis, d'oseille sauvage. Hacher quelques feuilles de mélisse, de menthe, de fenouil sauvage. Ajouter quelques cuillères de mélange de graines bio pour salade. Servir dans des ramequins individuels.

Cueillir quelques fleurs comestibles dans un endroit non pollué. Les disposer sur les ramequins pour le goût et le plaisir des yeux (ne jamais laver les fleurs, elles perdraient leur beauté, leur parfum et leurs propriétés)

Faire une sauce vinaigrette légère avec un mélange vinaigre balsamique et citron, une bonne huile pas trop forte en goût, sel, poivre. Servir séparément la sauce et la salade.

Repas

Brochettes poulet, champignons et tomates au fenouil sauvage



De poulet	2 filets
Champignons	10 petits
Tomates cerises	10
Armoise feuilles	3-4 feuilles
Huile d'olive	8 càs
Citron	1
Tomates fraîches	6
Origan sauvage	25 feuilles

Réaliser la marinade (huile d'olive, citron, armoise, sel et poivre). Faire mariner les morceaux de poulet, les champignons et les tomates. Reposer une nuit. Réaliser le concassé de tomates et ajouter l'origan au dernier moment. Réaliser les brochettes et les passer au four 10min à 180°C. Les présenter dans une verrine sur le concassé de tomates. Bon appétit.

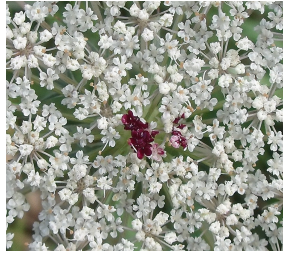
Gnocchis au plantain et au comté



Gnocchis	500 gr
Oignons	2
Crème de soja bio	20cl
Plantain (belles feuilles)	100 gr
Beurre	30 gr
Comté	Quantité souhaitée pour gratiner

1. Pocher les gnocchis quelques minutes dans de l'eau bouillante fortement salée (ils doivent remonter à la surface). Égoutter.
2. Faire fondre les oignons dans une poêle, ajouter les feuilles de plantain ciselées finement, faire cuire quelques minutes.
3. Ajouter la crème de soja
4. Mettre la crème au fond du plat, ajouter les gnocchis et du comté.
5. Gratiner à four vif.

Gâteau à la carotte sauvage



Ingrédients

Plantes sauvages : 2 poignées de fleurs de carottes sauvages

1 verre de poudre d'amande

2 verres de farine de blé

2 verres de sucre de canne

1 yaourt nature

1 verre d'huile

1 grosse poignée d'amande et de noisettes

Quelques raisins secs

3 oeufs

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

Préparer les fleurs de carotte sauvage en supprimant le plus possible de pédicelles des fleurs (avec des ciseaux). Écraser grossièrement les amandes et noisettes.

Mélanger poudre d'amande, farine, sel et levure dans un grand saladier.

Mélanger sucre, yaourt, huile, œufs dans un autre saladier. Quand l'appareil est bien homogène, incorporer le mélange sec.

Ajouter les fruits secs et les fleurs de carotte.

Faire cuire à 200° jusqu'à ce que la lame d'un couteau plantée au cœur du gâteau sorte sèche. (entre 30 et 40 mn)

Crème aux deux verveines



Pour 4 personnes

- 12,5 cl de crème liquide (allégée pour moi)

- 12,5 de lait

- 3 jaunes d'oeufs

- 30 g de sucre

- 2 petites branches de verveine citronnée fraîche (ou quelques feuilles séchées), quelques fleurs et feuilles de verveine officinale*

- une goutte de colorant naturel vert (facultatif)

1. Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème sur feu doux. Ajouter la verveine, couper le feu, couvrir et laisser

infuser pendant 10 minutes.

2. Préchauffer le four à 100°C.

3. Dans un saladier, mélanger rapidement les jaunes d'oeufs avec le sucre. Verser la préparation à la verveine préalablement filtrée. Bien mélanger.

4. Verser la préparation dans des petits ramequins, puis les placer dans un plat à gratin, rempli d'eau chaude.

5. Les laisser cuire au bain-marie pour une heure environ. Les laisser refroidir à température ambiante avant de les placer 2

Verveine officinale: Connue depuis l'Antiquité pour ses nombreuses vertus médicinales elle est souvent surnommée *herbe sacrée* ou *herbe qui guérit tout*.

Elle stimule l'appétit, les fonctions hépatiques et facilite la digestion. La verveine est également recommandée en cas de vertiges ou de migraines car on lui prête une action semblable à celle de l'aspirine (donc, infusions et compresses contre les maux de tête !), et pour soulager les inflammations, les rhumatismes, faire tomber la fièvre entre autres. Ses qualités antinévralgiques font l'unanimité. Elle a aussi des propriétés apaisantes et antistress.

Ce n'est pas une plante aromatique, d'où l'intérêt de l'associer à d'autres plantes aromatiques (menthe, verveine citronnée, lierre terrestre ...)