

Recettes avec les plantes de printemps

Salade de plantes sauvages

Jeunes feuilles : alliaire, berce, bistorte, gaillet, géranium herbe à robert, lampsane, lierre terrestre, noisetier, pimprenelle, pissenlit, plantain, tilleul, menthe ...

fleurs : géranium, lierre terrestre, pâquerette, pissenlit, sureau, tilleul....

Assaisonnement : huile d'olive, ail, purée de sésame, jus de citron, vinaigre, sel, poivre.

- Faire tremper et laver les feuilles dans de l'eau vinaigrée.
- Retirer les nervures centrales des feuilles de pissenlit.
- Couper les feuilles en petits morceaux.
- Diluer une cuillère à soupe de purée de sésame avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi citron, saler, poivrer et mélanger avec les plantes.

Pesto de plantain, d'ortie et lierre terrestre ou ail des ours ou pissenlit

Jeunes feuilles d'ortie et de plantain et un peu fleur et feuille de lierre terrestre, ail, huile d'olive, citron, graines broyées (pignon, amande, noix ou noisette...), parmesan ou fromage de chèvre (facultatif), sel, poivre.

- Faire tremper et laver les feuilles dans de l'eau vinaigrée.
- Les découper le plus finement possible et les broyer à l'aide d'un mortier en ajoutant l'huile d'olive, l'ail pressé, les graines broyées, les petits morceaux de fromages, le jus de citron, le sel et le poivre.

Fromage frais ou beurre au lierre terrestre ou à l'alliaire ou à l'ail des ours...

1 poignée de feuilles, 200 g de fromage frais et un filet d'huile d'olive ou 200 g beurre, sel, poivre.

- Découper finement les feuilles et les malaxer avec le fromage et l'huile ou le beurre.

Soupe d'ortie et autres plantes (bistorte, lamier, épiaire, rumex ...)

3 grosses poignées de feuilles, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 litre d'eau, sel, poivre.

- Faire revenir l'oignon et les pommes de terre coupés finement dans l'huile d'olive.
- Ajouter les feuilles, l'eau et 2 gousses d'ail.
- Cuire à feu doux environ 10 minutes et mixer.

Jeunes pousses de berce vapeur (ou jeunes pousses de petit brocoli sauvage)

Jeunes pousses de berce, pomme de terre, filet d'huile d'olive, ail, sel, poivre.

- Cueillir les toutes jeunes pousses de berce, les laver à l'eau vinaigrée.
- Les cuire à la vapeur avec quelques pommes de terre.
- Ajouter un filet d'huile d'olive, une gousse d'ail en petits morceaux, saler et poivrer.

Galettes de plantes

2 grosses poignées de feuilles (ortie, épiaire, plantain, lierre terrestre, bistorte, lamier blanc ...),

1 oignon, 5 c. à soupe de farine, 1 œuf ou 1 pomme de terre râpée, de l'eau, huile d'olive, sel, poivre.

- Découper finement l'oignon et les plantes préalablement lavées dans de l'eau vinaigrée.
- Mélanger la farine, l'œuf et l'eau pour obtenir une pâte un peu fluide.
- Ajoutez les plantes et l'oignon.
- Déposer une cuillère à soupe du mélange dans la poêle chaude et huilée, cuire à feu doux des 2 côtés en aplatissant avec une cuillère en bois.

Beignets de consoude (pour environ 4 personnes)

Pâte à frire : 200 g de farine, 250 ml d'eau ou lait végétal, 1 pincée de sel : 16 feuilles de consoude, 100 g de fromage de chèvre mou, un peu d'huile d'olive, le jus d'1 citron, 1 pincée de sel, poivre.

- Préparer une pâte à frire assez liquide avec la farine et l'eau, saler, poivrer.
- Sélectionner de belles feuilles de consoude à peu près de même taille, tartiner avec du fromage de chèvre mou et coller les deux côtés enduits.
- Tremper chaque couple de feuilles dans la pâte à frire puis déposez-les dans une poêle graissée très chaude. Faire dorer des deux côtés et déguster chaud avec un filet de citron.

Brèdes de feuilles de plantes sauvages

Ingrédients : 6 poignées de feuilles, 3 gousses d'ail, 2 oignon, huile d'olive, gingembre, sel, poivre.

- Faire revenir les oignons coupés dans l'huile d'olive.
- Ajouter les feuilles lavées et coupées en petits morceaux, remuer, ajouter un peu d'eau, cuire à feu doux et ajouter l'ail et le gingembre coupés finement à la fin de la cuisson.

DESSERTS

Beignet de fleurs de sureau ou de robinier

Fleurs : sureau, robinier ; Pâte à beignet : 200 g de farine, 250 ml de lait végétal, 2 œufs, du sucre.

- Faire une pâte à beignet, y tremper les corymbes de fleurs de sureau ou les grappes de fleurs de robinier.
- Les cuire dans un peu d'huile végétale dans une poêle.

Flan aux fleurs de sureau

Fleurs : sureau ; Fruit : berce ... (Pour 10 personnes)

1l de jus de soja, riz, épeautre ou amande, 40 g de sucre, 3 g d'agar agar (1 c. café), 20 g de fleurs ou une cuillère à soupe de fruits)

- Faire une infusion avec le lait et les fleurs ou les fruits, laisser reposer minimum 2 heures puis filtrer.
- Ajouter le sucre et l'agar-agar, porter à ébullition quelques minutes puis verser dans un moule.
- Laisser refroidir et placer au réfrigérateur.