

MARDI
15 AVRIL
2014

CUISINE AUX
PLANTES SAUVAGES
COMESTIBLES

SOUPES PRINTANIÈRES
ET SALADES AUX HERBES
FOLLES

Gaspacho d'épiaire des bois.

Nettoyer l'épiaire des bois, ôter le maximum de tige pour n'avoir que les feuilles. Hacher grossièrement. Passer au mixer avec de la pulpe d'avocat, du fromage blanc et un peu d'ail des ours hachée et un peu d'eau. Ajouter du sel du poivre selon le goût et un peu de jus de citron.



Soupe ortie et égopode podagraire.

Oter le maximum de tige des orties et de l'égopode. Bien laver et passer à l'eau vinaigrée. Eplucher et couper des pommes de terre. Faire revenir dans l'huile d'olive les pommes de terre et un peu d'orties. Ajouter de l'eau. A cuisson des pommes de terre ajouter le reste d'ortie et l'égopode, cuire 5 minutes et mixer au plongeant.



Salade d'herbes folles.

Herbes utilisées : jeune feuille de ronce – égotode – épiaire des bois – lierre terrestre – ortie – fleur d'ail des ours.

Récupérer et nettoyer les feuilles de ronce, d'épiaire et d'égotode, passer à l'eau vinaigrée. Couper en morceau, couper les fleurs d'ail des ours et hacher l'ortie finement. Mélanger le tout ajouter de la vinaigrette.



Œufs mimosa au lierre terrestre.

Cuire les œufs durs, refroidir, éplucher. Hacher le lierre terrestre. Ecraser le jaune d'œuf à la fourchette, mélanger avec le lierre terrestre haché, ajouter un peu de fromage blanc. Farcir le blanc.



Guacamole.

Ecraser un avocat, mélanger avec du lierre terrestre et de l'ail des ours hachés, ajouter du sel aux orties, un peu d'huile d'olive et de jus de citron.

Variante sans ail des ours mais avec de la sauce soja.

