

Les bonnes mauvaises herbes du jardin.

Mardi 23 juin 2014.

Boisson apéritif à la berce.

Egrainer la berce, mélanger dans 75 cl de vin blanc, mixer légèrement et ajouter du sucre. Mettre au frais, peut se servir avec de l'eau pétillante.

Petits choux au chénopode.

Faire une béchamel avec 40 g beurre – 40 g farine – ½ litre lait – sel – poivre. Ajouter du gruyère râpé et beaucoup de feuilles de chénopode. Mixer au plongeant. Faire de la pâte à choux. Mettre dans une casserole 125 g de lait, 250 g d'eau, 7 g de sel, 7 g de sucre et 150 g de beurre. Faire fondre le beurre puis ajouter hors du feu 255 g de farine tamisée. Remettre sur le feu pour sécher la pâte obtenue en remuant sans cesse. Mettre ensuite dans le bol du batteur et ajouter les œufs petits à petit (350 g d'œuf), bien mélanger, vérifier la consistance sinon ajouter de l'œuf. Mélanger à la fin avec une spatule. Mettre du papier sulfurisé sur une plaque, mettre la pâte dans une poche à douille et dresser les petits choux. Dorer avec un peu de jaune d'œuf et de l'eau, cuire environ 30 minutes four à 190°C. Couper les choux refroidis et farcir de la béchamel.



Salade de stellaire.

Faire une vinaigrette avec du Sojami (pâte à tartiner 100 % végétale ail et fines herbes) et de l'huile d'olive. Assaisonner les jeunes feuilles de stellaire lavées.



Soupe de plantain et de stellaire.

Suer à l'huile d'olive 2 échalotes et 2 courgettes. Recouvrir d'eau, cuire les courgettes et ajouter ensuite les feuilles de plantain et de stellaire. Mixer, assaisonner selon les goûts.

Tartine de beure de bourrache.

Oter les côtes des feuilles de bourrache, hacher fin. Mélanger avec du beurre, ajouter un filet de citron et un petit peu d'ail haché (très peu). Tartiner sur du pain tranché. Variante avec de l'avocat à la place du beurre.



Flan de galinsoga.

Chauffer de l'huile d'olive dans le fond d'une casserole, ajouter de la farine de riz complet et mouiller au lait de soja (comme pour une béchamel). Ajouter le galinsoga haché, mixer au plongeant. Ajouter 3 œufs. Huiler des ramequins, ajouter la flan et cuire au four 180°C.

Beignets découvertes.

Préparer de la pâte à beignets avec de la farine de riz, du sel et de l'eau pétillante glacée. Tremper les fleurs de berce dans la pâte et frire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Idem pour les feuilles de plantain ou pour l'armoise.



Limonade de fleur de sureau.

Détailler 10 ombrelles de fleurs de sureau. Mettre dans un grand récipient un citron coupé en quartiers et les fleurs de sureau. Ajouter 1 litre d'eau et 100 g de sucre. Recouvrez d'un linge et exposer au soleil ou dans un endroit chaud pendant 4 à 6 jours. Remuer souvent le mélange. Passer alors à travers une passoire ou un linge. Mettre la boisson dans des bouteilles à fermeture mécanique. Attention cela peut continuer à fermenter (attention à l'ouverture...)



Borraghe



Feuille de bourrache



Chénope