

HERBES SAUVAGES & ÉPICES

Sublimer votre cuisine d'hiver !

L'hiver invite à une cuisine réconfortante, nourrissante, riche en parfums profonds et en gestes simples. Dans nos montagnes, cette saison est celle des racines, des écorces, des résines, mais aussi des épices qui voyagent depuis longtemps dans les cuisines paysannes. Les herbes aromatiques et les plantes médicinales ne sont pas seulement des « saveurs » : elles racontent une relation ancienne entre l'humain et le végétal, un savoir-faire de transformation, un art de soigner en même temps que de nourrir.

CANNELLE — chaleur et douce énergie

La cannelle accompagne naturellement les plantes hivernales de nos territoires. Elle crée une passerelle aromatique avec :

- la pomme sauvage (Malus sylvestris)
- les baies séchées (aubépine, cynorrhodon)
- la noisette
- les racines douces (angélique, guimauve)

Idées pour vos gouters :

- « Chocolat sauvage » : cacao + cannelle + aigremoine ou achillée (pincée).
- Compote de pommes sauvages épicée à la cannelle + macérat de cynorrhodons.

MUSCADE — chaleur sèche et digestive

Épice idéale pour :

- les courges et potirons du jardin
- les soupes d'hiver agrémentées de racines de bardane
- les purées enrichies d'herbes sauvages séchées (lierre terrestre, ortie)

pour les repas de familles :

- « Purée sauvage digestive » : pommes de terre + ortie + muscade.
- Biscuit rustique aux noisettes et muscade pour les marchés de Noël.

GINGEMBRE — élan, chaleur, vitalité

Il dialogue merveilleusement avec :

- le pin de montagne (résine + aiguilles)
- l'hysope
- les racines piquantes (raiponce, raifort cultivé)
- le thym sauvage

Pour vos fêtes de famille :

- « Cidre chaud des cueilleurs » : gingembre + aiguilles d'épicéa + tilleul bractées.
- Sirop hivernal : gingembre + hysope + miel.

ANIS — douceur expectorante

Pour un public familial, c'est l'épice des hivers doux :

- excellente avec la carotte sauvage
- délicieuse avec la pomme, la poire, les prunelles
- se marie parfaitement à l'égopode en pâtisserie

Proposition culinaire :

- Prunelles rôties au four + anis + miel de montagne → atelier « douceurs sauvages ».

ROSE — douceur de l'hiver, soutien émotionnel

Les pétales et les cynorrhodons accompagnent parfaitement :

- les chocolats chauds sauvages
- les biscuits à la farine d'épeautre
- les vinaigrettes aux herbes d'automne

À réaliser après une balade ou le matin :

- Chocolat chaud « Cœur de Rose » : cacao + cynorrhodon + une pincée de pétales.
- Sucre aromatique aux cynorrhodons pour Noël.

LAVANDE — l'accord subtil

Utiliser avec précaution : la lavande écrase facilement les autres plantes.

Elle accompagne :

- la pomme sauvage
- la poire, le chocolat, le miel des alpages
- les infusions d'hysope ou de menthe sauvage

Suggestion gourmande :

- Atelier « Desserts végétaux » : cookies lavande-chocolat avec macérat floral.

THYM, ROMARIN, ORIGAN — les piliers aromatiques familiers

Ces trois alliés entrent naturellement dans l'univers de la cueillette sauvage. Ils s'accordent avec :

- l'ail des ours (hors saison fraîche, en version séchée)
- la mâche sauvage, le lierre terrestre
- la ronce (jeunes pousses printanières séchées)

Pour vos réalisations d'hiver :

- Sel sauvage : thym + romarin + écorce de citron + ortie, ou Huile parfumée : romarin + ail + branches de pin

GENÉVRIER — l'arôme des montagnes

À utiliser en quantité très modérée.

Il s'accorde avec :

- la viande de gibier
- les légumes racines
- les lactofermentations maison
- les pommes sauvages en compote

Idée pour vos coffrets d'hiver :

- Vinaigre aromatisé au genévrier + écorce sèche de pommier sauvage.

SAUGE — sagesse, chaleur et profondeur

Elle complète admirablement :

- les plats de courge
- les pâtes aux herbes
- les biscuits salés des marchés de Noël
- les pommes de terre au four avec romarin & sel sauvage

MENTHE POIVRÉE & VERTE — fraîcheur et lumière dans l'hiver

Elles réveillent :

- le chocolat
- les fruits de fin d'automne
- les salades hivernales (mâche sauvage, jeunes rosettes)

Saveurs douces :

- Miel d'hiver : menthe + hysope + pincée de cannelle.
- Chocolats « forêt fraîche » : cacao + menthe + écorce d'épicéa.

FENOUIL — anis sauvage et digestion heureuse

Le fenouil, proche de nos ombellifères sauvages, apporte une note anisée, chaude, très digestive. Il soutient bien les plats parfois lourds des fêtes et les légumineuses. Il accompagne volontiers :

- le fenouil sauvage et la carotte sauvage, les soupes de courges et de légumes racines, les choux (chou frisé, chou cabus), les légumineuses (pois chiches, lentilles) enrichies d'herbes sauvages (ortie, égopode)

Idées recette :

- Petits croquants anis-fenouil à servir avec une infusion après un repas d'atelier.

CARDAMOME — fragrance subtile et souffle clair

La cardamome offre une chaleur plus fine, presque aérienne, avec une touche citronnée. Elle relie élégamment les céréales rustiques aux plantes sauvages aromatiques.

Elle accompagne volontiers : les céréales complètes, l'achillée millefeuille, la menthe sauvage et la mélisse, les noisettes et amandes, les boissons chaudes à base de lait végétal ou de lait de ferme

Idée recette :

- « Porridge des cueilleurs » : flocons d'avoine + fruits secs + cardamome + une pincée de fleurs d'achillée.