

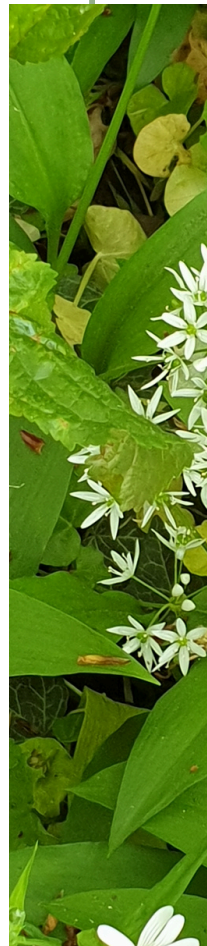
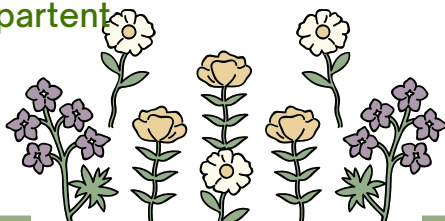
# RECETTES PLANTES SAUVAGES



Christine den Boer

# REGLES POUR LA CUEILLETTE

- Cueillir dans un endroit non pollué
- Vous assurer à 100% de l'identité de la plante
- Prendre une petite partie plantes uniquement quand il y en a beaucoup
- Cueillir plutôt les sommités (les plus récentes)
- Ne pas cueillir en plein soleil
- Garder les feuilles et moins les tiges, car les tiges sont souvent filandreuses
- Laver à l'eau vinaigrée
- Ne pas laver les fleurs, mais les laisser à plat sur un torchon pour que les petites bêtes partent



# SOMMAIRE

Tartinade d'orties	1
Soupe d'orties	2
Soupe au gaillet gratteron	3
Cake à l'ail des ours	4
Tarte salée à l'ail des ours	5
Galette de pâquerettes	6
Filets de consoude	7
Omelette au plantain	8
Gelée de lilas	9
Sirop de fleurs de sureau	10
Eau au citron et à la menthe	12



apéritif

# TARTINADE D'ORTIES

## *Ingrédients :*

- Une petite bassine d'orties crues
- Une poignée d'amandes
- Du fromage (de chèvre ou à tartiner)
- 1 gousse d'ail
- 3 CAS de sauce soja
- 1 jus de citron
- Du pain ou biscotte pour lier

*Laver les orties avec de l'eau vinaigrée.*

*Mettre tous les ingrédients dans le blender.*

*Mixer le tout.*

*Ajuster selon votre goût.*

*Déguster sur du pain.*

*\*une variante avec des tomates séchées*

*\*remplacer les orties par les lamiers, espèce non piquante*



entrée

# SOUPE D'ORTIES

## *Ingrédients :*

- Une bassine d'orties crues
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- poivre, sel
- bouillon cube
- 1 litre d'eau

*Laver les orties avec de l'eau vinaigrée, les couper grossièrement.*

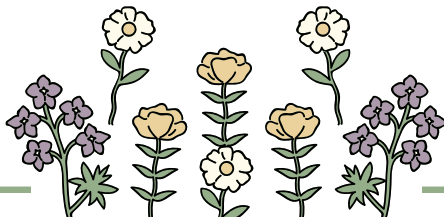
*Eplucher l'oignon et la pomme de terre et couper en petits morceaux.*

*Faire revenir 5 minutes l'ensemble dans une casserole avec un peu d'huile.*

*Ajouter de l'eau, 1 bouillon cube, poivre, sel et cuire 15 minutes.*

*Mixer le tout.*

*Ajouter de la crème fraîche à la fin.*



entrée

# SOUPE AU GAILLET GRATTERON

## *Ingrédients :*

- une petite bassine de gaillet gratteron cueilli jeune
- 2 oignons
- 1 pomme de terre
- sel, poivre ou un bouillon cube
- 1 litre d'eau

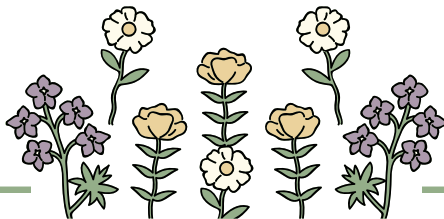
*Laver les tiges et les couper.*

*Faire revenir avec les oignons et la pomme de terre coupée en dés.*

*Ajouter un litre d'eau et cuire 20 minutes.*

*Saler et poivrer.*

*Mixer et passer au chinois pour enlever tout ce qui est trop fibreux.*



accompagnement

# CAKE A L'AIL DES OURS

## *Ingrédients :*

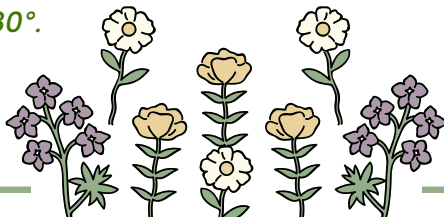
- Une petite bassine d'ail des ours
- 1 oignon
- 1 poignée d'amandes
- Un demi sachet de parmesan ou de gruyère
- 3 oeufs
- crème fraîche
- un peu de lait
- Farine pour densifier (environ un verre)
- poivre, sel

*Laver l'ail. Eplucher l'oignon.*

*Mettre l'ail, l'oignon, les amandes dans le mixeur et hacher finement.*

*Ajouter tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtenir une pâte pas trop liquide.*

*Mettre dans un moule et cuire environ 35 minutes à 180°.*



déjeuner

# TARTE SALEE A L'AIL DES OURS

## *Ingrédients :*

- Une bassine d'ail des ours
- 1 pâte feuilletée
- 1 fromage de chèvre
- une poignée de pignons de pin
- poivre, sel

*Laver l'ail des ours et le couper grossièrement.*

*Etaler la pâte dans un moule et la piquer.*

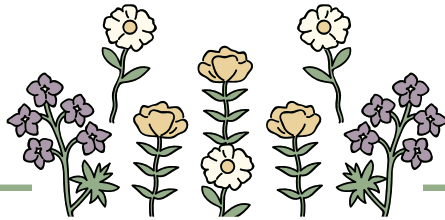
*Couvrir la pâte avec l'ail.*

*Emietter le fromage par dessus.*

*Ajouter les pignons de pin.*

*Saler, poivrer.*

*Mettre au four et cuire 30 à 40 minutes à 180°.*



déjeuner

# GALETTE DE PÂQUERETTES

## *Ingrédients :*

- Une petite bassine de rosaces de pâquerettes et quelques fleurs qui se mangent aussi
- 1 demi oignon, 1 ou 2 carottes
- 2 oeufs
- un peu de sauce soja
- 2 à 3 CAS de farine
- poivre, sel
- 1 bol de quinoa cuit

*Bien laver les feuilles et ôter le cœur un peu dur. Dans un blender, mettre 1/2 oignon, les carottes et les feuilles de pâquerettes. Bien mixer.*

*Dans un bol, battre deux œufs avec de la sauce soja. Ajouter le mélange mixé, mélanger. Verser du quinoa cuit dans le bol puis deux ou trois cuillérées à soupe de farine. L'ensemble doit être homogène et pas trop liquide. Saler, poivrer.*

*Verser la préparation dans une poêle chaude huilée.*

*Laissez cuire doucement en retournant à mi-cuisson.*

*Servez chaud ou froid.*



# FILETS DE CONSOUDE

## *Ingrédients :*

- 2 grandes feuilles de consoude par personne
- 1 pâte à crêpes
- sel, poivre
- 1 citron

*Laver les feuilles et aplatir avec le rouleau  
pâtisser 2 feuilles avec les dessus ensemble.*

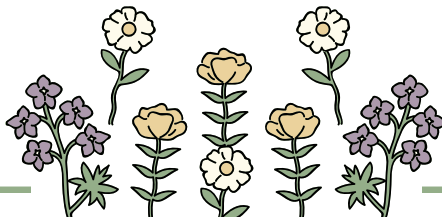
*Les tremper dans la pâte à crêpes et les  
passer à la poêle.*

*Cuire des deux côtés comme une crêpe.*

*Déguster avec un peu de citron.*

*Le goût se rapproche de poisson.*

*Ne pas servir aux enfants de moins de 12 ans car  
la consoude contient des alcaloïdes.*



déjeuner

# OMELETTE AU PLANTAIN

## *Ingrédients :*

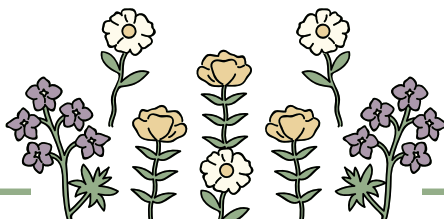
- une petite bassine de feuilles de plantain
- 4 oeufs
- crème fraîche
- sel, poivre

*Laver les feuilles de plantain et les couper.*

*Blanchir dans de l'eau bouillante.*

*Battre vos oeufs avec la crème, le sel et le poivre. Ajouter le plantain et mélanger.*

*Faire votre omelette comme d'habitude.*



# GELEE DE LILAS

## *Ingrédients :*

- un grand bol de fleurs de lilas
- 700 grammes de confisuc
- 1 jus de citron
- 750 ml d'eau

*Enlever le plus possible de vert des fleurs pour garder que les pétales de lilas.*

*Laisser reposer quelques heures sur un plateau pour permettre aux insectes de sortir.*

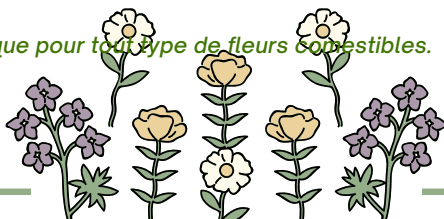
*Les couvrir de 750 ml d'eau bouillante et laisser infuser pendant quelques heures.*

*Puis filtrer l'eau des fleurs, ajouter le jus de citron et le sucre.*

*Faire cuire 5 minutes.*

*Mettre dans des pots, fermer et retourner les pots.*

*Recette identique pour tout type de fleurs comestibles.*



# SIROP DE FLEURS DE SUREAU

## *Ingrédients :*

- 10 ombelles de fleurs de sureau
- 700 grammes de sucre
- 1 jus de citron
- 750 ml d'eau

*Enlever le plus possible de vert des fleurs pour garder que les pétales.*

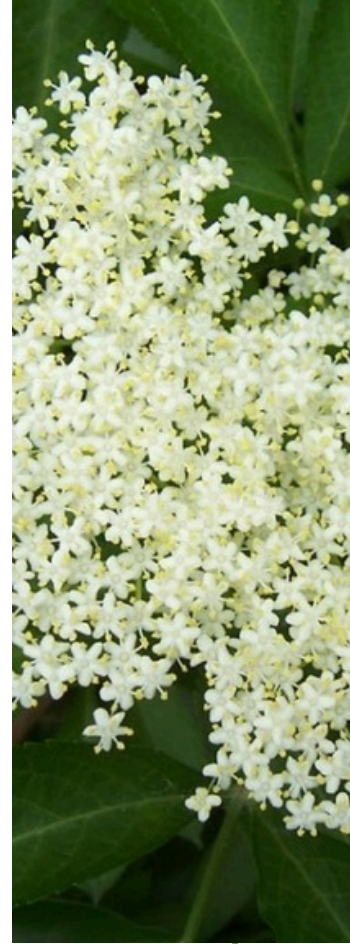
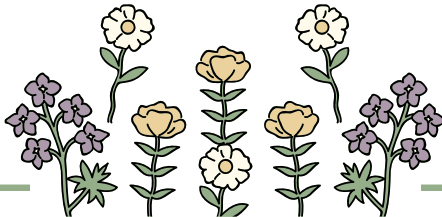
*Laisser reposer quelques heures sur un plateau pour permettre aux insectes de sortir.*

*Les couvrir de 750 ml d'eau bouillante et laisser infuser pendant quelques heures.*

*Puis filtrer l'eau des fleurs, ajouter le jus de citron et le sucre.*

*Faire cuire 15 minutes.*

*Mettre en bouteille.*



boisson

# EAU AU CITRON ET A LA MENTHE

## *Ingrédients :*

- *2 branches de menthe*
- *1 jus de citron*
- *1 litre d'eau*

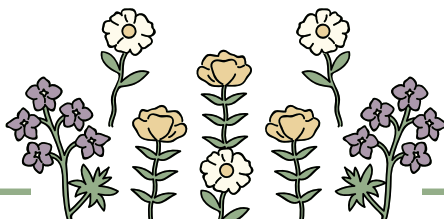
*Laver la menthe.*

*La mettre avec le jus de citron dans un litre d'eau.*

*Mettre au frigo une nuit.*

*Boire le lendemain.*

*A refaire tous les jours en été.*



# **AMUSEZ-VOUS ET BONNE DEGUSTATION !**

***Pour participer à une matinée de  
cueillette et de cuisine de plantes  
sauvages, contactez-moi !***



**Christine den Boer**

<https://www.christinedenboer.fr/ateliers-nature>

**Courtonne la Meurdrac  
Calvados  
06 80 57 84 71**



**Christine den Boer**