

Fraîcheur de cardamine hérissée

Mixer quelques feuilles de cardamine hérissée avec de la maquée. Salez et poivrez.

Ajouter la préparation sur une feuille de chicon et déguster.

Velouté au mouron blanc et son île flottante de chèvre au lierre terrestre.

Velouté : Faire revenir un oignon émincé dans du beurre, ajouter une pomme de terre et une grosse poignée de mouron blanc, couvrir d'eau et cuire 20 minutes. Mixer, saler et poivrez.

Ile flottante de chèvre : Mélanger du fromage de chèvre frais avec quelques feuilles et fleurs de lierre terrestre hachées. Salez, poivrez.

Confectionner de petites boules à déposer sur le velouté bien chaud.

Galettes végétales à la berce

Faire tremper 36h les lentilles dans de l'eau de source.

Faire revenir un oignon émincé, une carotte râpée et de la berce hachée dans de l'huile d'olive.

Cuire les lentilles vertes à la vapeur pendant 30 minutes et 10 minutes pour les lentilles corail.

Mélanger tous les ingrédients avec un œuf et de la chapelure. Saler, poivrer.

Confectionner des galettes et les rouler dans la chapelure.

Cuire quelques minutes de chaque côté dans de l'huile bien chaude.

Salade de pommes de terre à l'égopode

Cuire des pommes de terre coupées en morceaux à la vapeur.

Une fois les pommes de terre refroidies, ajouter de l'égopode haché (frais) et de la crème fraîche.

Saler et poivrez.

Houmous à l'ail des ours

Faire tremper 36 heures les pois chiches et les cuire à la vapeur.

Mixer les pois chiches avec quelques feuilles d'ail des ours, de la pâte de sésame (tahin) et un filet de jus de citron. Saler, poivrez.

Ajouter de l'huile si le mélange est trop épais et éventuellement de l'eau de cuisson des pois chiches.

Tapenade à la consoude

Mixer quelques feuilles de consoude avec une tomate, un oignon et de l'huile d'olive.

Saler, poivrez.

Caviar de betteraves à la lampsane

Eplucher et râper une betterave rouge et laisser dégorger quelques heures dans une passoire.

Mixer la betterave râpée avec de la maquée épaisse et un filet de jus de citron.

Salez, poivrez. Ajouter des feuilles de lampsane ou de pissenlit hachées.

Glace aux fleurs de sureau

Faire tremper plusieurs heures quelques bouquets de fleurs de sureau dans une crème bien épaisse et laisser reposer au frigo.

Oter les fleurs et mélanger la crème avec du yaourt (proportion ½) et un peu de sucre de canne.

Turbiner en sorbetière.