

Tzatziki à l'ail des ours

Râper 1/2 concombre et le faire dégorger avec un peu de sel dans une passoire plusieurs heures.

Mélanger le concombre râpé avec 200g de maquée.

Ajouter 1 c à s d'huile d'olive, sel, poivre.

Mixer quelques feuilles d'ail des ours et ajoutez-les à la préparation.

Ajouter quelques gouttes de citron pressé.

Déguster sur une tranche de pain frais !

Gaspacho à la Berce spondyle

Peler et épépiner 300g de tomates fraîches en les plongeant quelques secondes dans l'eau bouillante.

Dans un Blender, ajouter les tomates, 75 g d'oignons rouges, un petit morceau de concombre, une tranche de mie de pain, trois belles poignées de berce lavée, 1 cl de vinaigre de cidre, 1 cl de vinaigre balsamique, 4 cl d'huile d'olive, sel, poivre de cayenne.

Ajouter 1 litre d'eau et mixer très finement.

A déguster très frais avec quelques croûtons, des cubes de tomates et des radis râpés.

Pour accompagner ce gaspacho, mélanger des pétales de fleurs de pissenlits ou des fleurs de cardamines avec du beurre et tartiner sur du bon pain frais !

Crumble salé aux orties

Préparer la pâte à crumble en mélangeant 200g de farine, 100g de beurre à température ambiante, 1 c à s de parmesan râpé.

Mélanger du bout des doigts afin d'obtenir une pâte sablée.

Etaler la pâte sur une plaque de four et cuire à 200 degrés pendant 10/15 minutes.

Le crumble doit être bien doré ...

Préparer la farce en cuisant à la vapeur 2kg d'orties.

Hacher les orties cuites finement et faites les revenir avec une échalote hachée dans un peu d'huile d'olive en y ajoutant 1 kg de courgettes coupées en cubes.

Cuire 500 g de pommes de terre à chair ferme à la vapeur et les couper en cubes.

Mélanger les légumes cuits et les pommes de terre cuites, sel, poivre.

Hacher finement quelques feuilles d'origan sauvage et ajouter les à 200g de fromage frais (faisselle et chèvre).

Au moment de servir, mélanger la farce avec un peu de fromage et ajouter le crumble bien chaud au dessus.

Salade folle à l'égopode

Couper finement un chou fleur cru.

Râper un radis noir et quelques radis rouges.

Couper finement deux belles poignées d'égopode lavé.

Mélanger le tout et servir cette salade avec une vinaigrette au yaourt.

Salade folle aux pissenlits

Râper deux betteraves rouges crues et un céleri rave.

Ajouter 1 belle poignée de feuilles de pissenlits hachées et quelques pétales de fleurs.

Couper une pomme en cubes, ajouter quelques noix et graines de courges.

Mélanger le tout et servir cette belle salade avec une vinaigrette au miel.

Moelleux chocolat à la tanaisie

Préparer la tanaisie (quelques brins) : retirer les nervures de feuilles de tanaisie, hacher finement et réserver.

Préparer la pâte : faire fondre 100g de chocolat au bain-marie avec 120g de beurre.

Fouetter 2 œufs et 100 de sucre.

Ajouter le chocolat et le beurre fondu, 80g de farine tamisée et la tanaisie.

Cuire au four pendant 10 minutes à 180 degrés.