

Salade folle d'herbe aux goutteux

Pour 4 personnes

Récoltez 300g d'égopode (aussi appelée « herbe aux goutteux »)

Lavez votre récolte et égouttez-la. Hachez ensuite finement les feuilles.

Ajoutez 1 céleri-rave épluché et râpé.

Rajoutez 2 pommes coupées en petits cubes ou râpées et 50g de cerneaux de noix.

Et pour la vinaigrette :

3 cuillères à soupe de mélange de 4 huiles

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne

2 cuillères à soupe de jus de pomme

sel et poivre



Velouté de pissenlit

Pour 4 personnes

Récoltez 40 boutons floraux de pissenlit et enlevez le maximum de vert. Rincez-les et égouttez-les.

Faites fondre 40g de beurre dans le fond d'une casserole et ajoutez-y les fleurs et la crème ainsi qu'une échalote émincée.

Laissez bouillir la crème quelques secondes jusqu'à ce qu'elle devienne bien épaisse. (C'est ça qui donnera du velouté à votre soupe).

Rajoutez ensuite une demi carotte coupée en rondelles, 1 l d'eau et un peu de sel et de poivre.

Laissez mijoter une vingtaine de minutes et mixez... C'est prêt !



Délice croquant d'Eglantine

La confiture de cynorhodons

Lavez les baies à grandes eaux, jetez au maximum les feuilles, branchettes ...

Mettez les baies dans une cocotte, couvrez d'eau et faites cuire 20 mn avec un peu de sucre (25 % du poids des fruits). Remuez souvent.

Mixez le tout en purée et passez ensuite cette purée dans un moulin à légumes à grilles très fines.

Pesez la purée récupérée et mettez 25 % de sucre roux en plus et un jus de citron. Faites cuire 15 Mn, la confiture va prendre une teinte rouge foncée. Si vous la trouvez trop liquide (cette confiture reste tout de même assez liquide) ajoutez 2 gr d'Agar Agar.

La pâte à crumble

Pour 6 personnes

Mélangez 200g de farine avec 120g de sucre de canne.

Ajoutez-y 120g de beurre en pommade.

Malaxez la pâte avec le bout des doigts. La pâte doit être friable pour pouvoir l'émietter et la cuire.

Vous pouvez aussi rajouter du miel (et mettre un peu moins de sucre)

Pralin noisettes/Amandes

Faites torréfier des amandes et des noisettes dans une poêle, Ajoutez ensuite une bonne poignée de sucre.

Laissez le fondre afin d'obtenir un caramel, enrobez bien les noisettes et les amandes. Etalez sur une plaque et laissez refroidir 1h. Mixez et mélangez avec le crumble.



Galettes de sarrasin aux orties



Farce aux orties

Pour 4 personnes

Récoltez et lavez un panier de jeunes orties.

Faites les cuire à la vapeur quelques minutes et hachez-les finement.

Pelez et émincez un oignon, faites le revenir dans de l'huile d'olive.

Ajoutez les orties hachées et mélangez bien le tout.

Salez et poivrez.

Sauce à l'affaire : Récoltez et lavez une poignée de jeunes feuilles d'affaire.

Hachez-les finement et ajoutez-les à la crème liquide. Salez et poivrez.

Garnissez les crêpes de sarrasin avec la préparation, vous pouvez ajouter des lardons fumés et grillés préalablement ainsi que du fromage râpé. Pliez la crêpe en deux et réchauffez quelques minutes. Bon appétit !

Caviar de betterave à l'ail des ours



*Pelez 2 betteraves, coupez les en morceaux et cuisez les à la vapeur.
Mixez-les avec de l'huile d'olive et quelques feuilles d'ail des ours.
Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de citron.*

Tartare de consoude

*Pelez une tomate et coupez-la en morceaux,
Lavez et hachez quelques feuilles de consoude.
Ajoutez de l'huile d'olive et mixez le tout. Salez, poivrez et
ajoutez quelques gouttes de citron*



Elixir de la fée sureau



*Dans une coupe, mettez un fond de sirop de sureau noir, ajoutez du vin
blanc et un peu d'eau pétillante.*

A votre santé !