

L'achillée millefeuille, ouvrez l'œil !



Re-Découvrez l'achillée millefeuille !

Ses saveurs, sa finesse et ses richesses.
Avec envie, élaborer de nouvelles recettes.

Bonne réussite dans vos préparations.
Régalez-vous !



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE

RECETTES À BASE D'ACHILLÉE MILLEFEUILLE →

« C'est le moment...
ouvrez l'œil ! »

L'Achillée Millefeuille, petite plante sauvage à fleurs blanches est une vivace de la famille des astéracées telles que les marguerites, les pâquerettes ou les cosmos.

Il s'agit d'une plante particulièrement commune, aux multiples surnoms « herbe à dinde » ou bien encore, « herbe du menuisiers », selon les régions. Elle tirerait son nom par le fait qu'elle aurait été utilisée par Achille et Sainte Hildegarde pour arrêter le sang des blessures, prévenir l'infection des plaies et accélérer la cicatrisation, d'où son nom d'« herbe militaire ».

Des délices à préparer vous-même !

Biscuits d'achillée

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 belle poignée de jeunes feuilles d'achillée
- 1 cuillère de sel aromatisé aux plantes sauvages
- Déposer la pâte feuilletée à plat et y répartir +- 20 feuilles d'achillée. Ajouter un zeste de sel aromatisé.
- Passer le rouleau à pâtisserie afin de bien faire adhérer les feuilles à la pâte.
- Couper des bandes de 3-4cm, et les torsader environ 4 fois avant d'enfourner 15 minutes au four à 180° c. Laisser les biscuits un peu refroidir et bon apéro !

Tisane d'achillée

- Récolter l'achillée, les sommités fleuries et les feuilles.
- La faire sécher dans un sac en papier.
- Prendre 1 tige et la laisser infuser dans l'eau chaude (20 g par litre) pendant 10 minutes. Cette tisane permet de lutter contre la fièvre et agit comme tonique.

Tortilla

Ingrédients :

- 1 tortilla
 - 2 œufs
 - 1c. à s. de crème fraîche
 - 2 tranches de lards
 - 100 gr de gruyère râpé
 - 1 belle poignée de jeunes feuilles d'achillée
- Laver et ciseler les feuilles d'achillée.
 - Cuire le lard coupé et ajouter les œufs mélangés à la crème fraîche.
 - Chauffer la tortilla, y déposer l'omelette, le fromage râpé et l'achillée.
 - Rouler le tout, couper en petits morceaux et bon appétit 😊



La Maison du Développement Durable mène ses projets en impliquant les citoyens et les actrices et acteurs locaux, toujours dans une vision fédératrice.

N'hésitez pas à nous rendre visite ou à consulter notre site : <https://maisondd.be>, pour rester informé sur nos prochaines activités.

Agora 2, 1348 Louvain-La-Neuve 010 47 39 59



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE