La cuisine des plantes sauvages

Cuisiner des plantes sauvages, c'est partir en balade (dans son jardin ou dans son environnement proche), observer cette source incroyable de vie, d'abondance et de diversité. C'est contempler leurs interactions avec la faune et la flore ambiante.

Cuisiner des plantes sauvages, c'est découvrir avec humilité ce qui nous entoure et apprendre à cueillir avec parcimonie (jamais plus de 30 % de ce qui est présent).

Cuisiner des plantes sauvages c'est nettoyer, mélanger, cuire et déguster. C'est aussi promouvoir une alimentation curieuse, c'est partager, c'est renouer avec notre histoire, nos origines... A nos yeux, le savoir lié à l'usage des plantes relève du patrimoine historique et commun. Il ne peut être privatisé, ni faire l'objet de mainmise.

MAISON DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

« La consoude, ressoude ! »

La consoude pousse et fleurit assez tôt dans l'année. Dotée de nombreuses vertus et bienfaits, elle est à consommer avec modération. En effet, un usage trop important pourrait être nuisible pour la santé.

Ses atouts :

- **Super fertilisant** : Au potager, sous forme de purin ou de paillis, la consoude apporte de la potasse, stimule la croissance des feuilles, favorise la floraison et la vie du sol.
- **Médicinale** : En cataplasme ou baume, comme son nom l'indique, elle consolide les os.
- **Alimentaire** : Tant pour les humains que pour les animaux (chevaux, vaches, cochons, …), elle est riche en protéines.
- **Mellifère** : Les abeilles en raffolent ! Après la 1ère floraison, la plante peut être taillée afin de faciliter une éventuelle seconde floraison.

LA CONSOUDE

Beignets de consoude

- Privilégier les jeunes feuilles (10 cm de long). Les feuilles assez vieilles peuvent devenir amères. Tant au niveau de la forme, que du goût, la consoude fait penser à la sole, raison pour laquelle on l'appelle « la sole du pauvre ».
- Préparer une pâte à crêpes avec 250 g de farine, 2 oeufs et 2 verres de lait ou de bière.
- Prendre une trentaine de feuilles de consoude et les faire tremper une à une dans la préparation avant de les faire frire des 2 côtés dans la poêle. Bien rissoler, les saler et déguster 😋

Tzatziki de consoude

- Faire blanchir 30 feuilles de consoude et les égoutter soigneusement.
- Ajouter un oignon et le jus d'un citron.
- Hacher finement le tout.
- Insérer un pot de yaourt et éventuellement un peu de menthe.
- Laisser reposer au frigo pendant 1h et le tour est joué !
- Bonne dégustation 😊

LE SUREAU

« La pharmacie du paysan ».

Plante mellifère

Le sureau est principalement une plante à pollen, plus qu'à nectar. Les quantités produites par fleur sont relativement modestes, mais ses abondantes floraisons en font une ressource intéressante pour les abeilles et les pollinisateurs en général.

Plante utile

Ses feuilles ont la réputation d'accélérer la décomposition du compost. Son purin combat le mildiou, les pucerons et les rongeurs (1 kg de feuilles pour 10 l d'eau, à macérer plusieurs jours).

Plante alimentaire

Les fleurs placées en corymbes (« ombelles ») sont utilisées pour fabriquer diverses préparations. Dans tous les cas, il faut couper au plus près les fleurs sans les tiges vertes.

Des délices à préparer vous-même !

Sirop de fleurs de sureau

- Faire tremper 40 corymbes de sureau dans 2 l d'eau avec 6 citrons coupés en deux, mettre au frais pendant 48 h. Filtrer et ajouter 2 kg de sucre (la quantité peut être diminuée mais la conservation peut être légèrement altérée).

- Faire chauffer. Aux 1ers bouillons, ajouter le jus des 6 citrons puis incorporer la préparation, encore bouillante, dans des bouteilles (celles-ci seront préalablement rincées à l'eau chaude pour éviter le choc thermique avec le verre).

  Aussi longtemps que la bouteille n'est pas ouverte ce sirop peut se conserver pendant plusieurs mois.

Vin de sureau

- Dans un grand récipient, incorporer 3 l de vin blanc, 375 g de sucre et 60 fleurs de sureau.
- Laisser macérer pendant 3/4 jours en remuant régulièrement.
- Filtrer et mettre en bouteille avant de le servir absolument très frais.

Beignets de fleurs de sureau

(Env.50 fleurs)

- Mélanger 300 g de farine, 3 cuil à soupe de sucre, 3 cuil à soupe d'huile, 300 ml de bière ou de lait et 5 œufs.
- Laisser reposer la préparation 30 minutes.
- Tremper les fleurs de sureau dans la mixture, tapoter sur le côté du plat pour éviter un excédent de pâte et cuire dans la friteuse ou la poêle.

Gelée de fleurs de sureau

- Placer 60 fleurs dans 1,5 l d'eau bouillante et laisser infuser au frais pendant 3 jours environ.
- Filtrer la préparation, ajouter 1 kg de sucre, le jus de 3 citrons dont un avec son zeste.
- Porter à ébullition pendant 15 minutes.
- On peut soit prendre du sucre gélifiant dès le départ ou ajouter après les 10 minutes d'ébullition, 4 gr d'agar-agar si la texture de la confiture ne convient pas.
- Mettre la gelée brûlante dans des pots préalablement ébouillantés.

Feuilles et baies du sureau Sambucus Nigra.

Juillet

L'ORTIE

« Qui s'y frotte, s'y pique ! ».

Plante herbacée vivace

L'ortie (*Urtica dioca*), considérée à tort de « mauvaise herbe », détient pourtant de nombreuses vertus. Il s'agit d'une des plantes les plus nutritives. Riche en vitamines (A, B et C), et en minéraux (Fer, Calcium, Magnésium, Potassium, Phosphore), l'ortie contient également les 8 acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Bonus jardinage

Le purin d'ortie permet une bonne fertilisation du sol. Riche en azote et éléments nutritifs, il favorise la croissance des plantes et leur résistance face aux maladies. C'est aussi un insecticide naturel et un accélérateur de compost.

Bonus alimentaire

L'ortie peut se consommer crue ou cuite. Pour la récolte, favoriser les feuilles vertes du milieu de la plante. Le pouvoir urticant s'estompe +-15h après mais aussi lorsqu'elle est frottée, cuite ou mixée.

Des délices à préparer vous-même !

Houmous d'orties aux pois cassés

- Cuire 500 g de pois cassés et laisser refroidir.
- Blanchir 50 feuilles d'orties dans l'eau pendant quelques minutes.
- Dans le bol du mixer, verser les pois cassés cuits, les orties blanchies, 1 yaourt, le jus d'un citron. Assaisonner avec un peu de sel aromatisé et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
- Déguster l'humous revisité sur un toast.

Chips d'orties

- Laver et essorer 50 feuilles.
- Placer les feuilles dans un saladier avec de l'huile d'olive et du sel.
- Poser les feuilles dans une poêle chaude et laisser croustiller.
- Bon apéro !

Crêpes aux orties

- Faire suer 50 feuilles d'orties dans une casseroles huilée et bien chaude durant quelques minutes pour les ramollir et de retirer leur pouvoir urticant.
- Dans un récipient, mettre 250 g de farine, 4 œufs et 500 ml de lait.
- Bien mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Ajouter les orties et mixer le tout.
- Laisser reposer 1h avant de cuire dans une poêle comme les crêpes classiques.
- Bonne dégustation !

Août

L'ORIGAN

L'origan, au goût élégant !

Plante herbacée vivace bonus alimentaire

L'origan (ou marjolaine sauvage) est une plante de la famille des Lamiacées. Ce sont les feuilles et les sommités fleuries qui sont utilisées.

Bienfaits

L'origan a des propriétés digestives, toniques et permet de lutter contre les infections respiratoires. Consommé frais, cet aromate est agréable en tisane. Les branches peuvent aussi être séchées. Pour cela, vous pouvez les insérer dans un sac en papier, tête vers le bas. Au sec, elles se conserveront très bien.

Bonus pour la biodiversité

L'origan est également une plante nectarifère extrêmement visitée par les abeilles domestiques, les bourdons ainsi que par certaines abeilles sauvages ou mégachiles.

La plante offre une floraison abondante et s'étale de juin à septembre. Haute de 30 cm, elle est aussi idéale pour couvrir le sol.

Des délices à préparer vous-même !

Grissini aromatisés à l'origan

- Dans un récipient, mélanger 250 g farine, 125 ml d'eau, 10 g de levure sèche, 1 cuil à café de sel et 10 brins d'origan frais (feuilles et fleurs, sans tige. Couper en petits morceaux à l'aide de ciseau ou d'un hachoir). Malaxer la préparation jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Rouler la pâte sur un plan fariné et laisser lever environ 1 heure. Pendant le préchauffage du four (à 190°c en chaleur tournante), abaisser la pâte au rouleau sur 1 cm d'épaisseur et découper des bandes d'1 cm de large. Rouler ces bandes sur une assiette huilée, ensuite, enfourner pour 15 à 18 minutes.
- Laisser refroidir. Bonne dégustation !

Pesto courgettes-origan

- Couper 2 jeunes courgettes, les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Laisser refroidir.
- Hacher au robot 10 branches d'origan frais (feuilles et fleurs, sans la tige). Incorporer ensuite les courgettes cuites et 250 g de fromage blanc. Aromatiser selon les goûts et laisser la préparation au frais avant de déguster sans tarder. Que ce soit sur un toast ou sur une pâte feuilletée, ce pesto ravivera vos papilles !

Sel aromatisé à l'origan (ou autres feuilles vertes 😉)

Ingrédients :

- 2 parts d'origan (ou autres feuilles vertes : sauge, fanes de carottes, …)
- 1 part de gros sel de mer

Hacher au robot l'origan frais (feuilles et fleurs – sans la tige). Peser et ajouter ensuite le gros sel. Mixer à nouveau pour avoir une sorte de pâte. Verser le tout sur une plaque de four sur 1cm d'épaisseur. Laisser ensuite au soleil durant une ou deux journées, en remuant régulièrement.

L'ACHILLEE 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 :

- Déposer 1 pâte feuilletée et y répartir +- 15 feuilles d'achillée. Ajouter un zeste de sel aromatisé.
- Ensuite, passer le rouleau à pâtisserie sur le tout, de façon à bien faire adhérer.
- Enfin, 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 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 :

- Laver 1 belle poignée de feuilles d'achillée et les couper en petits morceaux.
- Cuire 2 œufs mélangés à 1 cuillère à soupe de crème fraîche et ajouter 50 à 100 g de fromage rapé.
- Chauffer la tortilla, y déposer l'omelette au fromage et l'achillée.
- La rouler et la couper en morceau.

L'AUBEPINE

Septembre
&
Octobre

L'aubépine, dans ta la cuisine !

Le saviez-vous …

l'aubépine peut vivre jusqu'à 500 ans ?

Durant longtemps, plantée autour des maisons et des champs, accompagnées d'autres espèces, elle permettait de former des haies impénétrables, particulièrement résistantes et facile à tailler.

Au printemps, l'aubépine se revêt d'abord de feuilles avant d'ouvrir au mois de mai/juin ses fleurs blanches (parfois légèrement rosées), à 5 pétales.

Pollinisées, ces fleurs se transforment en fruits rouges appelés « cenelles ». Ces minuscules pommes rouges au bout d'un long pédoncule (caractéristique qui permet de ne pas la confondre avec d'autres baies) à la chair farineuse, aussi surnommés « Poires du Bon Dieu », se cueillent en septembre/octobre.

Des délices à préparer vous-même !

Gelée de cenelles ou compotés aux fruits rouges

- Dans un récipient, rincer les baies d'aubépines et retirer les pédoncules (petites tiges).
- Les placer dans une casserole et les recouvrir d'eau. Laisser frémir durant 20 min pour libérer les parfums, infuser ensuite pendant 3h à 4h minimum.
- Pour filtrer la préparation, utiliser une étamine.
- Incorporer le sucre (équivalent au même poids). Pour 500 g de préparation, insérer un jus de citron ou un citron coupé en petits morceaux.
- Voilà, le tour est joué ! Ce mélange peut servir de base à deux préparations. Soit en réalisant une gelée, soit une compote à base de fruits sauvages (avec des prunes ou des pommes)
- Bon régal 😋

Base de tisane

Riche en antioxydants, grâce à la présence des pigments rouges (les flavonoïdes), les baies peuvent être séchées (cf photo) avec des fruits de sureau et de l'églantier, les cynorrhodons*, idéal pour confectionner une tisane.

- Infuser 2 cuillères à café dans une tasse pendant 20 min. et savourer ce super remède pour l'hiver 😊

*Les cynorrhodons, riches en vitamines C et flavonoïdes sont bénéfiques pour prévenir et traiter le rhume, pour lutter contre diverses maladies inflammatoires. Il détient aussi un effet diurétique.

Aubépine au printemps

Les fleurs peuvent aussi être récoltées et utilisées en tisane, soit fraîches ou après séchage. Tant les fleurs, au goût d'amande amer, que les fruits, ont des effets bénéfiques sur le rythme cardiaque.

- Les feuilles et les jeunes feuilles, lorsqu'elles sont tendres, peuvent se consommer en salade.

« L'armoise, la courtoise ».

Plante herbacée vivace

Cousine de l'estragon et de l'absinthe, l'armoise est une excellente plante aromatique. On peut la trouver de l'été à l'automne, où ses feuilles commencent à devenir un peu plus sèches.

Plante alimentaire

Composée de substances amères, de tanins, de l'inuline et de résine, la plante possède également une huile essentielle (cineol et thyone) et des vitamines A, B et C dans ses feuilles. Il est conseillé d'en consommer avec modération car toxique à haute dose.

Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade, au niveau de la saveur, le goût est similaire à celui de l'artichaut.

Propriétés médicinales

Dotée de nombreuses vertus, l'armoise permet notamment de stimuler la digestion, de lutter contre les vers intestinaux et de soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Contre-indication

Son utilisation est à éviter durant la grossesse et chez le jeune enfant.

Des délices à préparer vous-même !

Houmous à l'armoise

- Mixer 85 gr de pois chiches avec, ¼ de gousse d'ail et 1,5 cuillère à soupe de feuilles d'armoise.
- Incorporer progressivement l'huile, le sel, le poivre et ¼ de jus de citron.
- Voilà, le tour est joué ! Bonne dégustation en accompagnement avec des petits toasts ou grissini 😉 (Quantité pour +- 4 personnes)

« La berce, berce … ».

Plantes alimentaires

Début novembre, ces 3 plantes sont en pleine fructification. Leurs graines peuvent être récoltées, séchées légèrement et utilisée pour garnir une assiette ou à incorporer dans un condiment. La berce possède une saveur agréable qui s'apparente à celle de la coriandre. Les graines de carottes sont très aromatiques avec un goût de poire et de carotte. Les graines d'orties sont moins goûteuses mais comme les précédentes, sont boostées en huiles essentielles et oligo-éléments.

Graines d'ortie, berce et carotte sauvage

Des délices à préparer vous-même !

Graines d'orties, de berce et de carotte sauvages

- N'hésitez pas à en incorporer dans vos potages, muesli et autres préparations. Cela donne du croquant, du goût et une petite touche de fantaisie à vos plats !

Que vous ayez 5 minutes ou 2h à disposition, la MDD vous propose d'éveiller vos 5 sens à la rencontre d'une ou deux plantes sauvages de saison, de contempler le vivant, de s'émerveiller ...

Ce carnet vous présente une compilation des recettes cuisinées depuis ce printemps.

Un atelier de cuisine sauvage, c'est promouvoir une alimentation curieuse, c'est partager, c'est tisser du lien avec des passants 😊 On vous donne rdv chaque 1er jeudi du mois pendant le temps de midi.

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

Document du 09/2022