



MANGER LES MAUVAISES HERBES

Les recettes

Chapati aux plantes du moment

- Farine dépeautre ou de froment (3 tasses/volumes)
- Sel (1 c.a.c)
- Huile d'olive ou de colza (3 c.a.s)
- Eau (1 tasse)
- Pissenlit, stellaire, ail des ours, egopode, cardamine, gaillet... (1 poignée)

Rincer, sécher et hacher les plantes vertes. Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger la farine, l'huile et le sel dans un bol, puis ajouter les plantes. Ajouter l'eau et mélanger.

Quand une boule de pâte commence à se former, malaxer et former une boule.

Séparer en 15 petites boules de pâte. Préparer une grande plaque de cuisson au four avec du papier cuisson. Préparer un essuie propre et un plat pour mettre les pains après cuisson.

La pâte ne devrait pas être très collante : si c'est le cas, ajouter un peu de farine. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte en disques fines (avec un rouleau de pâtissier bien fariné et rajouter la farine sur le rouleau au fur et mesure). Ne pas empiler les disques. Déposer au fur et mesure sur la plaque de cuisson.

Veiller à ce que le four soit bien chaud avant d'enfourner. Cuire pendant 6-10 minutes. Le dessous devrait être presque cuit, puis retourner les pains pour encore 2 minutes. Si jamais on les cuit un peu trop longtemps ils deviennent des crackers qui sont aussi bons à manger.

Servir avec votre pesto sauvage du moment.

Notes : l'important c'est de garder les proportions « 3 farine : 1 eau » avec le même contenant.

☑ On peut cuire les pains un par un dans une poêle sèche (sans huile, poêle chaude avant d'y déposer la pâte pour qu'elle ne colle pas), avec un couvercle si possible, pour obtenir un pain plus léger grâce à une légère cuisson vapeur. Retourner le pain quand quelques bulles d'air sont formées. Seulement 1 minute sur le 2ème côté. S'il y a des points noirs sur le pain, baisser le feu. Veiller à ce que la farine ne s'accumule pas et noircisse dans la poêle.

On peut aussi les cuire dans un peu l'huile légèrement salée pour une version plus gourmande, ou encore badigeonner d'une huile aux herbes, ajouter des graines.

Crème d'amandes à l'égopode

Faire tremper amandes et noix de cajou quelques heures. Rincer et mixer avec un peu d'eau, du jus de citron, des jeunes pousses de feuilles et/ou des fleurs d'égopode. Ajouter une pincée de sel, et un filet d'huile d'olive.

Taboulé à l'égopode

- 200 gr de quinoa, de semoule, de millet au choix
- Une bonne poignée de jeunes feuilles d'égopode podagraire
- Une petite poignée de menthe fraîche
- Un citron
- Huile d'olive
- Tamari ou sel

Cuire le quinoa en veillant à garder le grain légèrement croquant et le mettre au frais. Laver la menthe et l'égopode et ne garder que les feuilles. Mixer au robot les deux plantes. Ajouter les plantes au quinoa/semoule/millet refroidi avec un filet d'huile d'olive, le jus d'un citron et un trait de tamari.

Quiche à l'égopode

- 500 g de jeunes feuilles d'égopode
- 4 œufs
- 250g de crème fraîche
- 100g de fromage râpé
- Une pâte à tarte
- Sel et poivre

Blanchir les feuilles d'égopode, les essorer et récupérer l'eau. On peut boire cette tisane aux propriétés antirhumatismales.

Battre les œufs et les mélanger à la crème, saler et poivrer.

Couper les feuilles blanchies et les mélanger aux œufs et à la crème.

Disposer une pâte dans un moule et y déposer le mélange, saupoudrer de fromage.

Cuire au four préchauffé à 180°C durant 40 min.

Boulettes au lierre terrestre

- 1 fromage de chèvre frais
- 1 bouquet de feuilles de lierre terrestre

Écraser le chèvre frais à la fourchette. Ajouter les feuilles de lierre terrestre ciselées finement.

Former de petites boulettes. Les déposer sur un petit cracker ou sur une feuille de lierre terrestre et décorer avec des fleurs comestibles (pâquerettes, capucine...)

Moelleux au chocolat et lierre terrestre

- 100 g de farine
- 130 g de beurre (+ beurre pour les moules)
- 200 g de chocolat noir
- 6 œufs
- 200 g de sucre
- 1 poignée de lierre terrestre

Laver et hacher les feuilles de lierre terrestre. Faire fondre le beurre et le chocolat, mélanger. Ajouter le lierre terrestre et mélanger. Mélanger le sucre et les œufs. Ajouter lentement la farine tout en continuant à mélanger. Ajouter le mélange beurre/chocolat et mélanger. Beurrer le ou les moules et verser la pâte. Faire cuire 20 mn à 180° (en fonction de la taille du moule, l'intérieur sera plus ou moins moelleux). Déguster seul, avec une glace, ou des fraises.

Chips d'ortie

- Un saladier d'orties (jeunes pousses)
- huile d'olive, sel, poivre, curcuma, cumin

Laver les orties, les essorer comme une salade. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive et les épices selon son goût. Ajouter les orties et bien mélanger pour que les orties soient recouverte avec le mélange épice-huile. Disposer les orties sur une plaque de cuisson perforée. 15-20 minutes à 130 degrés. On peut mixer orties et feuilles de choux kale.

Brandade d'ortie

- 100 g de lentilles corail
- 3 feuilles de laurier
- 1 oignon
- 200 g de feuilles d'orties âgées
- 3 gousses d'ail
- 1 dl huile olive
- Sel

Faire cuire les lentilles corail à l'eau avec les feuilles de laurier. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajouter les feuilles d'ortie hachées. Mélanger, ajouter l'ail pressé et incorporer l'huile d'olive en mixant jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Servir tiède avec du pain grillé ou des légumes coupés

Pesto de plantain

Mixer une grosse poignée de jeunes pousses de plantain avec huile d'olive, sel, et noix de cajou (ou amande, ou pignons de pin ou graines de tournesol). A vous de trouver les bonnes proportions selon votre appétit et votre goût. La consistance est celle d'une tartinaade.

Risotto au plantain

- 100g de feuilles de plantain majeur ou lancéolé
- 300 g de riz rond
- 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de crème fraîche
- 3 gousses d'ail + 3 échalotes
- 1l de bouillon
- 150 g de parmesan
- huile d'olive, sel, poivre

Trier les feuilles de plantain. Les couper en grosses lamelles, les faire blanchir. Peler et hacher ail et échalotes. Les faire blondir dans l'huile d'olive. Ajouter les feuilles de plantain et laisser réduire à feu doux 10 mn. Ajouter le riz et le laisser devenir transparent. Ajouter vin blanc, sel, et poivre. Lorsque le vin est absorbé ajouter des louches de bouillon l'une après l'autre en laissant au risotto le temps d'absorber le bouillon entre chaque louche. Lorsque le risotto est tendre, terminer par la crème fraîche. Servir avec le parmesan à volonté.

Tzatziki de pimprenelle

Du fromage blanc (ou du yaourt végétal), un bon bouquet de feuilles de pimprenelles, sel et poivre. Effeuilier et hacher les folioles de pimprenelle. Mélanger avec le fromage blanc. Saler, poivrer. On peut répartir la préparation dans des verrines ou la servir accompagnée de crudités et de tranches de pain grillé. Variante : ajouter une cuillère d'huile d'olive.

Tartinade de pimprenelle

Comme un pesto, en remplaçant le basilic par des feuilles de pimprenelle. Soit : pignons de pin (ou graines de tournesol ou noix de cajou), parmesan râpé, huile d'olive, sel, gousse d'ail (facultatif), et un gros bouquet de pimprenelle. Mixer le tout. Déguster sur des crackers, du pain des fleurs, du pain grillé...

Gelée de pissenlit (cramailote)

- 365 belles fleurs de pissenlit
- 1 litre 1/2 d'eau
- 2 oranges et 2 citrons non traitée
- 1 kilo de sucre cristallisé

Récolter des fleurs bien épanouies, les laver et enlever la partie verte, on ne garde que les pétales, les étaler sur un torchon et les faire sécher pendant plusieurs heures. Mettre dans une bassine à confiture, les fleurs, l'eau et les agrumes lavés et coupés en morceaux sans les peler. Faire cuire le tout 1 heure à petite ébullition en veillant à ce que toutes les fleurs baignent bien dans l'eau.

Filtrer le tout dans une passoire fine en pressant pour obtenir le maximum de jus de cuisson. Ajoutez au jus obtenu le sucre et faire cuire pendant environ 45 mn. Vérifier la prise de la gelée en

faisant couler quelques gouttes sur une assiette froide. Verser dans des pots, couvrez après refroidissement. Attendre 24 heures avant de déguster.

Beignets de pissenlit

Ramassez des fleurs de pissenlit et lavez-les. Puis incorporez-les dans un mélange de farine, d'œuf et de lait. Ajoutez-les dans une poêle avec de l'huile chaude et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, comme des crêpes. Servez avec un filet de miel ou de compote de pommes.

- ***Récolter les plantes le matin afin de conserver leur saveur et leurs vertus***
- ***Toujours laisser des pieds sur place pour en retrouver les années suivantes***
- ***Ne pas tout défleurir pour laisser les insectes se régaler aussi***