

Croquer la nature...

Vouloir manger des plantes qui poussent autour de nous peut sembler une drôle d'idée. Et pourtant...

Salades printanières

Avril et mai sont les mois des jeunes pousses tendres, des feuilles délicates, des boutons prêts à éclore en fleurs multicolores: la stellaire, la bourse à pasteur, la primevère, la violette, la ficaire, la mâche, l'épilobe, le pissenlit, la cirse potager, le coquelicot, l'asperge sauvage, le ficaire et bien d'autres espèces à découvrir.

En images : propriétés et cuisine



La stellaire ou herbe à La Sainte Vierge est conseillée pour sa richesse en Vitamine C et en oligo-éléments. De plus, elle a une

action amaigrissante.

En cuisine, elle passe très bien pour agrémenter une salade.



La bourse à pasteur est conseillée pour lutter contre les troubles cardiaques et pour réguler la circulation sanguine. Hypotendus et hypertendus peuvent en boire en tisanes sans problème. Circulatoire, la plante

est aussi diurétique, anti-infectieuse et anti-inflammatoire.

En cuisine toute la plante est utilisable : jeunes racines tendres, crues comme les radis - racines hachées pour relever les plats de leur saveur piquante - fleurs et boutons floraux en décor - graines à saveur piquante comme épice ou comme condiment à la façon de la moutarde.



La Primevère ou coucou (son nom signifie la première fleur) est conseillée pour ses fleurs, adoucissantes et calmantes utilisées dans des mélanges pectoraux (Ricola). Toute la plante et particulièrement la racine ont des propriétés

analgésiques, anti-spasmodiques, diurétiques et expectorantes.

En cuisine, les jeunes feuilles de primevères à la saveur anisée et les fleurs peuvent être consommées en salade. Par la suite, les feuilles sont meilleures cuites, utilisées dans les soupes ou dans des sautés de légumes. Elles décorent plats de viandes, de volailles, de poissons.

L'infusion de fleurs et feuilles est un substitut du thé. Sa racine est utilisée pour aromatiser la bière.



La violette sauvage préparée en infusion, sert à soigner les troubles respiratoires, le catarrhe bronchique, la coqueluche, la toux,

le rhume. Elle entre dans la composition de tisanes diurétiques et anti-rhumatismales

En cuisine les feuilles de violettes font un bon légume, à utiliser en potage ou sauté avec du riz, des pâtes, des viandes. Elles contiennent une substance visqueuse, le mucilage qui permet d'épaissir les soupes. On peut ajouter les fleurs de violettes dans les consommés, les salades composées, le poisson, les cristalliser au sucre.

Associer la violette avec l'agneau, la sole, les cépes, les olives, les fraises, les pâtes alimentaires, le sucre, l'ananas un vrai délice!

En été, les légumes sauvages:



Le chénopode blanc fait partie de la famille des épinards, il pousse dans les décombres, peut atteindre 1,50m de haut, ses feuilles

sont un peu granuleuses au toucher, c'est une mauvaise herbe excellente.

En cuisine cuire les feuilles 5 à 10 minutes à la vapeur, les refroidir et verser la vinaigrette.



La consoude qui renferme de la vitamine B12. Adoucissante, astringente, calme la toux, diminue l'inflammation des tissus irrités, cicatrisante (le nom vient du latin : "je consolide")

En cuisine, sécher les feuilles utiliser en infusion



L'angélique plante tonifiante, de la même famille que le persil. Son parfum rappelle celui de la gentiane, de la menthe, voire du

génépi.

En cuisine Sa saveur est si agréablement parfumée qu'on en fait des confiseries. Toute la plante, les racines, les feuilles, la tige sont comestibles. Les tiges fraîches peuvent être cuites comme le céleri branche.



Les tussilages bien connus de nos anciens qui préparaient des sirops contre la toux.

En infusion jeter 25 g de fleurs de tussilage dans un demi-litre d'eau bouillante, Laisser infuser 10 minutes,

filtrer et boire 3 tasses par jour, loin des repas.



L'égotopode des goutteux qui comme son nom l'indique passait pour soigner la goutte.

L'égotopode est l'une des meilleures plantes sauvages comestibles.

En cuisine faire revenir les jeunes pousses dans un peu d'huile d'olive et poursuivre la cuisson à l'étouffée pendant quelques minutes. Peut être servi en soufflé et en salade.

Autres légumes sauvages : les oseilles sauvages, les cressons appartenant à la famille des choux au goût prononcé de moutarde et qui réveille nos salades.

Attention, les plantes médicinales ne sont pas toujours dénuées de risques (allergies, effets secondaires,...), ainsi pour les médicaments ou remèdes à base de cette plante, veuillez bien lire la notice d'emballage et demandez conseil à votre pharmacien (spécialiste des plantes médicinales).

Cuisiner les herbes et les plantes sauvages

Recettes de notre chef Richard Reynaud, cuisinier, spécialiste des plantes sauvages

La soupe de violette

- Faire fondre des oignons hachés dans un peu d'huile d'olive au fond d'une grande casserole.
- Ajouter des feuilles de violette grossièrement hachées et laisser réduire.
- Ajouter ensuite des pommes de terre coupées en morceaux et de l'ail haché.
- Couvrir d'eau, saler.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites,



- compléter avec de l'eau pour obtenir la quantité de soupe désirée.
- Passer au mixer.
- Au moment de servir, ajouter une ou deux cuillerées de crème fraîche.
- Décorer avec des fleurs de violettes.

Délice de fleurs de tussilage



- 200 gr de fleurs de tussilage avec leur pédoncule
- 25 gr de beurre
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Laver soigneusement les fleurs et bien les égoutter.
- Faire chauffer ensemble

- dans une poêle l'huile et le beurre, ajouter les fleurs de tussilage.
- Faire cuire les fleurs jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servir chaud avec un poisson ou une viande rôtie.

Sel aromatique

- Broyer dans un moulin à café des feuilles de thym, de romarin et d'hysope, les tamiser et les mélanger à du sel fin bien sec.

Vous pouvez aussi varier à l'infini la liste des arômes: sarriette, serpolet, coriandre, carotte sauvage, etc...

Huile parfumée

- Remplir d'huile une bouteille à large ouverture (genre bouteille de jus de fruits).
- Placer quelques branchettes de romarin et de sarriette avec 3 gousses d'ail coupées en morceaux.
- Laisser macérer pendant trois semaines au

- soleil si possible.
- Transvaser l'huile parfumée dans une bouteille munie d'un bouchon verseur.
- A utiliser particulièrement avec les céréales et les légumes.