

Cuisinez les plantes sauvages !



Soupe d'orties

C'est une soupe traditionnelle riche en vitamines et sels minéraux, facile à faire, et à servir en toutes circonstances. En cueillant les orties du bout des doigts vous aurez peu de chance de vous piquer, mais vous pouvez aussi mettre une paire de gants en caoutchouc.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 bouquet de feuilles d'orties (couper seulement les têtes)
- 2 pommes de terre, 2 carottes, 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légume (ou de l'eau)
- 1 noix de beurre
- 1 pincée de sel
- Autres ingrédients selon votre goût et ce dont vous disposez : ail, noix de muscade, petits pois, crème fraîche...

Faire fondre le beurre dans un faitout et y faire revenir l'oignon et la carotte pelés et coupés. Saler et poivrer.

Ajouter le bouillon de légumes (ou simplement de l'eau) et les pommes de terres coupées en dés, puis porter à ébullition. Ajouter enfin les orties, cuire jusqu'à ce que les pommes de terres soient tendres.

Ajouter éventuellement des petits pois congelés et une pincée de noix de muscade, cuire 3 minutes en plus dans ce cas.

En fin de cuisson mixer le tout. Ajouter éventuellement un peu de crème fraîche au moment de servir.

Mauves à la Bel-abbésienne

(recette grecque)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 bottes de feuilles et tiges de mauve
- 12 olives
- 6 gousses d'ail grossièrement hachées
- 1 piment sec débarrassé de ses graines et concassé
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

Laver à grande eau la mauve, égoutter, puis hacher menu. Passer à la vapeur environ 15 minutes.

Faire chauffer l'huile dans une casserole, et commencer par y faire revenir le piment, l'ail, les olives et la feuille de laurier (2 à 3 minutes).

Verser la mauve par dessus et bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter 7 à 8 minutes.

La préparation se mange chaude, tiède ou froide, comme un hors d'œuvre ou en accompagnement de tout le repas, avec du pain d'orge de préférence.

Omelette aux pissenlits

Rapide d'exécution, agréable au palais, ce plat convient très bien à une cure thérapeutique qui remettra rapidement votre foie sur pied.

Ingrédients :

- 5 beaux pissenlits (feuilles, quelques racines)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 œufs
- Gruyère râpé

Ail, thym, sel et poivre

Faire dorer l'oignon dans l'huile.

Ajouter les racines finement hachées, les cuire jusqu'à les attendrir. Ajouter les feuilles de pissenlit et laissez-les fondre.

Battre les œufs avec le fromage, le thym et l'ail. Verser sur les légumes et laissez cuire jusqu'à la consistance voulue.

Confiture de cynorhodons

(baies d'églantiers)

Cette préparation demande beaucoup de temps de la récolte à la confiture finale. Mais outre le plaisir d'une promenade dans la nature, vous aurez la satisfaction d'obtenir un produit d'une qualité exceptionnelle, tant sur le plan nutritif que médicinal. 100 g de cynorhodons fournissent entre 1000 et 4000 mg de vitamines C, soit jusqu'à 50 fois plus que le citron (3è fruit au monde pour la teneur en vit C !). Ils contiennent aussi des vitamines B1, B2, B6, E, K, de nombreux oligo-éléments (potassium, calcium, magnésium, sodium, fer...) et des puissantes substances antioxydantes protégeant l'organisme.

Ingrédients :

- Cynorhodons épépinés
- Sucre : compter 400g par kg de fruits
- Eau : doser selon l'épaisseur de l'ensemble (pensez qu'il y aura un peu d'évaporation à la cuisson
- 1 gousse de vanille

1 jus de citron (et gingembre râpé pour ceux qui aiment)

Cueillir les cynorhodons à partir des premières gelées blanches (octobre - novembre). Ils sont délicieusement ramollis par le gel, mais il est difficile de faire une récolte suffisante. On peut les épépiner en essayant de sortir l'ensemble des pépins en une fois (très fastidieux !). Additionné de sucre en quantité égale et d'un peu d'eau, cette pâte très riche en vitamines et sucres naturels va très bien se conserver un an dans des pots bien propres, sans cuisson.

Il est plus simple de récolter les cynorhodons durs. On peut alors soit partager les baies en deux dans le sens de la longueur puis gratter pépins et poils (c'est fastidieux mais efficace), ou soit mettre les baies entières (molles ou dures) à cuire pendant 25 à 30 minutes, puis passer au moulin à légumes, et enfin au travers d'une passoire plus fine.

Cuire avec le sucre 5 à 6 minutes puis mettre en petits pots, et fermer à chaud

Gelée aux fruits de sureau noir

Ingrédients :

- Jus de sureau noir
- 1 bâton de cannelle
- Zeste de 1/4 de citron (prenez le « non traité après récolte »), et le jus pour parfumer et aider à la prise en gelée.

Récolter les ombelles entières de sureau bien noir. Attention à ne pas confondre avec le « sureau hièble qui est une plante annuelle de plus de 3 mètres, ressemblante en feuillage et en fruit, et qui est toxique. Par prudence, cueillez sur des vrais arbustes.

Faire tomber les baies des ombelles au moyen d'une fourchette. Faire cuire jusqu'à ce que les baies éclatent.

Passer sans presser et laisser égoutter. Il est important d'enlever les petits pépins qui sont légèrement toxiques (présence d'acide cyanhydrique).

Enfermer le bâton de cannelle et le zeste de citron dans un petit morceau de toile, ajouter au jus. Ajouter le sucre, et porter rapidement à ébullition, puis cuire 6 minutes.

Verser dans des pots à confiture, et fermer à chaud.

Beignets de fleurs de sureau noir

Ingrédients :

Ombelles de fleurs de sureau
Pâte à frire :
125 g de farine
2 dl de vin blanc
1 cuillerée à soupe d'huile
2 blancs d'œufs
sucre glace
1/2 cuillerée à thé de sel

Mélanger intimement la farine et le vin, ajouter le sel et l'huile. Laisser reposer au moins 1 heure.

Incorporer délicatement les blancs montés en neige, juste avant d'utiliser la pâte.

Tremper les fleurs dans la pâte et les passer ensuite à la friture.

Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Potage de stellaire aux champignons

Ingrédients :

Un litre et demi d'eau
Une poignée de champignons frais
Deux pommes de terre
Un oignon
Une cuillerée d'orge mondé
Deux gousses d'ail
Une tasse de stellaire hachée
Persil, poivre et sel

Faire bouillir dans l'eau les champignons, l'orge, l'oignon en rondelles et les pommes de terre.

Ajouter l'ail écrasé et la stellaire. Saler, poivrer. Porter à nouveau à ébullition un instant puis retirer du feu, et incorporer un peu de persil haché et quelques cuillères de crème fraîche (pour les gourmands).

Potage à la petite oseille

La petite oseille sauvage remplace volontiers l'oseille cultivée pour en faire une soupe de santé acidulée très rafraîchissante.

Ingrédients :

4 bonnes poignées de petite oseille
4 pommes de terre, 1 oignon
1 verre de lait
2 cuillères à soupe de crème fraîche
sel, poivre

1 noix de beurre
2 jaunes d'œufs

Équeuter soigneusement les feuilles d'oseille. Les couper en petits morceaux et les faire fondre dans un peu de beurre. Ajouter pommes de terre, oignon et lait, assaisonnez et couvrez d'eau. Laisser cuire, et passer au presse-purée.

Avant de servir, faites une liaison avec les jaunes d'œufs, ajoutez une noix de beurre et versez dans une soupière au fond de laquelle vous avez disposé des croûtons grillés.

Gratin au chénopode

Ingrédients :

1 kg de feuilles et de sommités encore tendres de chénopode blanc
1 Oignon
700g de pommes de terre
1/2 verre d'huile d'olive
100g de gruyère
20g de beurre
Chapelure, sel et poivre

Cuire le chénopode avec l'oignon dans une cocotte huilée ou bien à la vapeur.

Cuire les pommes de terre et réduisez-les en purée. Mélangez le tout, ajoutez un peu d'huile, sel et poivre. Disposer dans un plat huilé, mettez au dessus le gruyère râpé, la chapelure et quelques petits morceaux de beurre.

Faites gratiner au four et servez chaud.

Blinis à l'ail des ours

Ingrédients :

- 250 g de farine de sarrasin
- 250 ml d'eau
- 2 œufs
- 1 pincée de sel fin
- 1/4 de cube de levure de boulanger
- 50 g de beurre
- 1 blanc d'œuf
- Ail des ours

Incorporer l'eau à la farine sans faire de grumeaux. Ajouter ensuite les œufs, le sel, la

levure. Terminer avec le beurre fondu. Laisser lever à température ambiante environ 2 heures.

Monter le blanc en neige. L'incorporer délicatement à l'appareil. Chauffer une poêle téfal légèrement huilée. Poser la pâte dessus avec une cuillère en formant un rond.

Saupoudrer d'ail des ours ciselé finement. Cuire doucement environ 3 mn. Retourner. Cuire encore environ 2 mn.

Servir en apéritif ou en entrée suivant la grosseur avec du saumon fumé.

Matelote de plantain

Ingrédients :

- 200 g de feuilles
- 1 bel oignon
- 2 noix de beurre
- 2 cuillère à soupe de farine
- 1 verre d'eau
- 3 verres de vin rouge
- sel, poivre

Coupez les jeunes feuilles, mettez-les à bouillir dans de l'eau salée. Si les feuilles sont plus âgées

recommencez 1 à 2 fois, puis goûtez pour juger de l'amertume. Égouttez ensuite les feuilles.

Pendant ce temps, faites revenir dans une noix de beurre l'oignon, puis versez le plantain. Faites fondre, ajoutez 2 verres de vin. Laissez mijoter 5 min. Préparez une béchamel avec la farine dorée dans une noix de beurre, ajoutez l'eau et le vin restant. Assaisonnez, laissez épaissir et mélangez au plantain.

Ce plat surprenant et raffiné se déguste accompagné d'une céréale (semoule, riz) et d'un filet de cabillaud ou de merlan cuits à la vapeur. Boisson, un rouge corsé.



Cet article a été publié dans notre revue *L'Argiope* que nous éditons à raison de 3 numéros par an, dont un double.



C'est un bulletin trimestriel qui publie en priorité le résultat de recherches naturalistes dans le département de la Manche, mais aussi des articles de société (l'homme et la nature), le bilan de nos activités diverses, les comptes-rendus de réunion de bureau...

Pour être au courant de toutes nos publications, avoir *L'Argiope* en main et soutenir l'association Manche-Nature dans sa lutte pour la protection de la biodiversité, vous pouvez vous abonner et même adhérer !

Voir notre site Internet Manche-Nature.fr à la page [Adhésion et abonnement](#)

Merci



Association d'étude et de protection de la nature

Agréée au titre de l'article L 141-1 du code de l'environnement
83, rue Geoffroy-de-Montbray – 50200 COUTANCES
Tél : 02 33 46 04 92
manche-nature@orange.fr – <http://manche-nature.fr/>