

CUISINE DES SOUS-BOIS

Association Le Bouillon le 08/1123



RECETTES POUR 15 PERSONNES :

1/ PESTO A L'ORTIE

- 150 G de feuilles d'ortie
- 130 g de noisettes et/ou d'amandes torréfiées
- 90 g de parmesan
- 425 ml d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 4 pincées de sel

Préparation :

Râper le parmesan.

Mixer les noisettes/amandes, les gousses d'ail et le parmesan.

Ajouter les feuilles d'ortie et remixer.

Terminer par l'huile d'olive et le sel et mixer jusqu'à obtenir une consistance qui vous satisfait.

Déguster sur du pain en tartine ou avec du riz ou des pâtes.

2/ SOUPE SAUVAGE (ortie/oseille/plantain/mauve)

- 10 pommes de terre
- 5 carottes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- crème soja ou fraîche



Préparation :

Ciseler finement les herbes sauvages choisies.

Peler les pommes de terre (sauf les pommes de terre nouvelles à laisser telle quelle), les couper en tranches.

Pareil pour les carottes.

De même avec les oignons.

On ne change pas une équipe qui gagne pour les gousses d'ail.

Ajouter la quantité d'eau pour que rien ne dépasse. Saler, poivrer.

Faire cuire une petite demi-heure, mixer (ou pas) et ajouter de la crème soja ou fraîche pour conclure.

3/ MESCLUN/SALADE DES LISIÈRES (pissenlit/plantain/oseille)

- 1 laitue
- 25 g graines
- 25 g de levure de bière
- vinaigrette (huile d'olive, 1 citron, miel, gingembre, sel)



Préparation :

Ciseler grossièrement les plantes sauvages choisies, ajouter quelques feuilles de laitue du jardin, des graines, des raisins secs, de la levure de bière.

Assaisonner avec la vinaigrette et régaler votre foie.

4/ ŒUFS BROUILLES à l'achillée mille-feuille

- brassée d'achillée mille-feuille
- 3 oignons
- 3 CAS d'huile d'olive
- 7 œufs
- (piment en poudre)

Préparation :

Ciseler la brassée d'achillée mille-feuille.

Couper finement les oignons, les faire revenir dans un fond d'huile dans une casserole.

Casser les œufs dans la casserole en remuant calmement mais sûrement le mélange pendant quelques minutes sur feu doux. Quand le mélange accroche au fond, couper le feu, jeter la plante et continuer de remuer pour homogénéiser.

5/ SCONES A L'ORTIE

- 250 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1cc de sucre
- 1 pincée de sel
- 50 g purée d'amandes
- 125 ml de lait de soja
- 1 cc vinaigre de cidre
- feuilles d'ortie



Préparation :

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger la farine avec la levure et le sucre.

Incorporer la purée d'amandes, mélanger bien.

Ajouter le lait de soja, le vinaigre de cidre, la pincée de sel.

Incorporer les orties au mélange jusqu'à avoir une homogénéité du mélange.

Diviser avec un emporte-pièce (ou un verre), fariner une plaque et enfourner pour 15 min.

6/ CAKE AUX ORTIES

- 6 œufs
- 400 g de farine
- 2 sachets de levure
- 10 cl huile
- 10 cl de lait
- 200 g de bleu
- noix
- orties



Préparation :

Mélanger les œufs avec la farine et la levure.

Rajouter l'huile et le lait.

Écraser le bleu

Couper grossièrement les noix et ciseler les orties.