

Soupe d'ortie

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Difficulté : Facile

Budget : Faible

500 g de pommes de terre (bintje ou Agatha)
150 g de jeunes feuilles d'ortie
50 g de beurre
Vert d'un poireau
10 cl de crème liquide (ou fromage blanc fermier)
Sel

Préparation

1. Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en dés.
2. Lavez les feuilles d'ortie. Emincez le poireau.
3. Dans une cocotte, faites fondre le beurre, ajoutez les pommes de terre, les feuilles d'ortie, le vert de poireau émincé, le gros sel et faites revenir une dizaine de minutes à couvert.
4. Ajoutez 1,5 L d'eau et faire cuire à ébullition pendant 25 minutes (sans couvrir).
5. Mixez et passez au chinois
6. Rajoutez la crème. Faites revenir à feu doux 5 minutes.
7. Servez avec du pain de campagne (ou mieux à la châtaigne).

Bon Appétit.

Mesclun sauvage

Cœurs de laitue

Chicorée Trévise (aux feuilles rouges et amères)

Mâche (douce)

Scarole (légèrement amère et dure)

Feuilles de chêne

Roquette (légèrement piquante)

Tétragone (ou épinard sauvage)

Feuilles de pourpier

Partez d'une base de feuilles de plantain, roquette sauvage et/ou tétragone (selon la saison).

Assaisonnez de vinaigrette à l'huile d'olive ou autres huiles, relevée d'ail (ou d'alliaire, ou d'ail des ours) ou avec des croûtons aillés,

Rajoutez des lardons grillés (et/ou de fines tranches de gésiers confits grillés)

Saupoudrez de noix.

Bon Appétit.

Pesto de plantain parmentier

Pour 8 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Temps total : 1 h

Feuilles de plantain lancéolée (*plantago lanceolata*)

16 grosses pommes de terre

8 tranches de jambon

250 g de fromage

Ciboulette

sel, poivre

Pesto

Lavez et séchez au torchon, plantain et origan

Ciselez très finement plantain et origan.

Gardez quelques brins pour la décoration

Concassez les noisettes et grillez-les sur une plaque au four

Mixer avec noisettes, sel, un filet de vinaigre de cidre

Rajoutez un bol de morceaux de fromage coupé en petits morceaux (ex : beaufort)

Montez à l'huile d'olive. Réservez.

Pommes de terre

Lavez les pommes de terre à l'eau froide.

Les enroulez individuellement dans du papier aluminium (sans les essuyez)).

Faites cuire four à 200°C, environ 45 minutes.

Vérifiez la cuisson avec une fourchette et retirez-les.

Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Enlevez la chair avec une petite cuillère (les $\frac{3}{4}$).

Mélangez la dans une assiette creuse avec le pesto, la ciboulette ciselée, le jambon coupé en dés, avec une fourchette en faisant une sorte de purée grossière. Poivrez.

Remplir les coques de pommes de terre avec le mélange.

Nappez de fromage râpé.

Placez les pommes de terre dans le four pendant 5 minutes (pour gratiner le fromage).

Bon Appétit.

Fromage blanc au sirop d'achillée millefeuille

½ L d'eau

200 g de sucre

Une grosse poignée de feuilles d'achillée millefeuille

Quelques feuilles de menthe (menthe poivrée, verte...)

Faire bouillir 10 min toutes les feuilles, avec le sucre.

Mixez et filtrez

Mélangez au fromage blanc.

Bon Appétit.

Apéritif de lierre terrestre

(ou la récompense du cueilleur)

1 bouteille de vin blanc

2 bouteilles de jus de pomme (bio)

1 bouteille d'eau gazeuse (ex : Perrier, Salvetat)

8 cuil à soupe de miel

Eau

Bien lavez le lierre terrestre (+ serpolet)

Hachez grossièrement le lierre terrestre.

Mélangez au liquide

Faites macérer (1 heure minimum) dans un endroit frais

Rajoutez l'eau gazeuse, et 2 jus de citrons

Mixez et filtrez

Dégustez !

Œufs brouillés à l'origan

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Difficulté : Facile

Budget : Faible

8 œufs

20g de beurre

10 cl de crème fleurette

1 grosse poignée d'origan (sommités fleuries)

sel et poivre

Fouettez vivement les œufs dans un bol (ou cul de poule).

Montez la crème fleurette dans un bol.

Salez et poivrez.

Faites chauffer le beurre dans une sauteuse.

Lorsqu'il est mousseux, versez les œufs battus, mélangez avec une spatule et décollez les bords délicatement.

Ajoutez la crème fleurette aux œufs, lorsque la coagulation se précise, afin de les détendre.

Au dernier moment, hachez finement les deux tiers des sommités fleuries d'origan, ajoutez les dans les œufs et mixez le tout pendant 10 s pour rendre les œufs légèrement granuleux et d'une consistance très fine.

Parsemez le dessus de quelques fleurs d'origan détachées.

Bon Appétit.

D'après l'herbier gourmand, Marc Veyrat, François Couplan, éditions Hachette Pratique.

Gratin de Berce dauphinoise

Coupez les feuilles et les pétioles

Faites revenir à l'huile d'olive

Assaisonnez de graines de berce sèches

Faites cuire les pommes de terre dans du lait, avec les tiges de berce, et un bouquet garni.

Couvrez la casserole d'un papier d'aluminium.

Constituez un lit d'oignons, une couche de pommes de terre, la berce précuite, fromage blanc.

Terminez par une couche de fromage râpée.

Réservez le lait de cuisson des pommes de terre, pour une quiche

Bon Appétit.

Tiges de berce à la vapeur

4 personnes

Préparation : 30 min

Difficulté : Facile

Budget : Faible

15 jeunes tiges de berce environ

3 jeunes feuilles de berce

Quelques feuilles pour le décor

Gros sel de Guérande

Coupez les tiges de berce en tronçons de 5 cm de long.

Comptez 7 tronçons par personne environ

Epluchez les de façon à retirer l'épiderme et de ne garder que la partie tendre.

Faites-les blanchir à l'eau salée pendant 5 min environ.

Versez 50 cl d'eau dans le fond d'une marmite à vapeur et ajoutez les feuilles de berce finement hachées.

Mettez le panier de cuisson en place et déposez les tiges de berce.

Couvrez et faites cuire à 8 min à la vapeur sur feu doux.

Servez les natures, juste poudrées d'une dizaine de grains de sel de Guérande.

Bon Appétit.

Pommes de terre sautées à l'épiaire

4 personnes

Préparation : 30 min

Difficulté : Facile

Budget : Faible

12 belles pommes de terre (Rosenthal)

135 g de beurre

1 morceau de lard fumé

20 feuilles d'épiaire des bois

6 c à s de bouillon de légumes

4 échalotes

1 sucre

sel et poivre

Lavez les pommes de terre et faites-les cuire en robe des champs à l'eau salée pendant 15 min.

Egouttez-les et pelez les, détaillez les en rondelles de 3 à 5 mm d'épaisseur.

Faites chauffer 100 g de beurre dans une grande poêle, ajoutez les rondelles de pommes de terre et faites-les sauter à feu vif.

Quand elles sont bien dorées, égouttez les et mettez les dans une cocotte en fonte avec une noix de beurre.

Ajoutez le morceau de lard au milieu, puis recouvrez-les avec une dizaine de feuilles d'épiaire.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de bouillons de légumes, couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 8 min pour finir la cuisson.

Pelez et émincez les échalotes.

Ciselez très finement le reste des feuilles d'épiaire.

Faites fondre le reste de beurre dans une petite casserole, ajoutez les échalotes et faites les suer, puis ajoutez un morceau de sucre pour les confire.

Mouillez avec le reste de bouillon et laissez mijoter doucement 5 min.

Ajoutez enfin les feuilles d'épiaire ciselées, mélangez sans laisser cuire et retirez du feu.

Otez le couvercle de la cocotte, retirez le lard et les feuilles d'épiaire qui ont parfumé les pommes de terre. Ajoutez le mélange d'échalotes confites et d'épiaires ciselées, mélangez délicatement et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

D'après l'herbier gourmand, Marc Veyrat, François Couplan, éditions Hachette Pratique.

Bon Appétit.

FloraTrek

Trek, Cuisine et Botanique