

NATURE & AUTONOMIE

Cueillir et cuisiner les **plantes sauvages**

Avec René Mathieu
et Mathilde Combes

32 plantes à cueillir et cuisiner

Identifiez et cueillez vos plantes dans la nature

Cuisinez-les ensuite avec un chef étoilé!

Société éditrice: TSA Publications SA

Adresse: c/o Loralie SA, Place Saint-François 12Bis, 1003 Lausanne

Directeur de publication: Sébastien de Dianous

Date de dépôt légal: Septembre 2023

ISBN: 978-2-940698-97-4

Prix de vente: 49€

Crédits photos: Irina Trusova – Olha Solodenko – COULANGES – Starover Sibiriak – OneWithNaturePhotos – Olesya Myzzz – Stefan Rotter – weha – Diyana Dimitrova – ArgenLant – Tom Meaker – Ion Mes – LifeisticAC – Matauw – Schlesier52 – Tomas Vynikal – Fotokostic – Kseniia Perminova – Martin Fowler – R_Szatkowski – Picture Partners – Gatiprovideo – Andreas Krumwiede – Mikhail Gnatkovskiy – Marek Mierzejewski – Laszlo66 – Vilor – meiningi – OLESKOROVKINA – bogdan ionescu Stefan Rotter / Shutterstock

Cueillir et cuisiner les
**plantes
sauvages**

Avec René Mathieu
et Mathilde Combes

Sommaire

Printemps – Été

L'amarante	11
Couscous d'amarante	13
La benoîte urbaine	15
Thé chaï à la benoîte	17
La berce des prés	19
Quiche à la berce fumée au sapin	21
Le bouleau	23
Glace au bouleau.....	25
La camomille	27
Crème brûlée chocolat et camomille	29
La cardamine	31
Salade de jeunes pousses	33
La consoude	35
Fish & chips de consoude	37
Le coquelicot	39
Confiture de coquelicot et pétales de coquelicot	41
L'égopode	43
Risotto à l'égopode et au parmesan	45
L'épiaire	47
Omelette roulée à l'épiaire	49
L'épicéa	51
Crème brûlée au chocolat et à l'épicéa	53
Soda à l'épinette	55
Le géranium sauvage	57
Soupe au géranium sauvage	59
Le lierre terrestre	61
Apéritif au lierre terrestre	63
La mauve	65
Bruschetta de mauve à l'huile d'olive	67

La moutarde	69
Tempura de racines, feuilles et graines de moutarde.....	71
L'ortie	73
Gâteau moelleux au pois chiche et à l'ortie	75
Le tilleul	77
Pain aux feuilles de tilleul.....	79

Automne – Hiver

L'alliaire officinale	83
Betterave à la racine d'alliaire.....	85
La bruyère	87
Chou rouge à la bruyère.....	89
Bouillon de racines et bruyère sauvage	91
Le cardon	93
Samoussa de cardon.....	95
Le châtaignier	97
Courge spaghetti aux châtaignes.....	99
L'églantier	101
Confiture d'églantier.....	103
Le houx	105
Vin et sirop de houx	107
Le noisetier	109
Chatons de noisetier au chocolat.....	111
Le prunellier sauvage	113
Prunelles en bocaux.....	115
Le pin Douglas	117
Carottes rôties au pin Douglas.....	119
Madeleine au pin Douglas.....	121
Le polypode commun	123
Endives confites parfumées au polypode.....	125
Le sapin Nordmann	127
Pâtes de fruit au sapin Nordmann	129
La trompette de la mort	131
Trompettes de la mort cuites dans la mousse	133

Édito

Chère lectrice, cher lecteur,

La nature est ma plus grande inspiration. De mon panier de cueillette à mon assiette, je vis au rythme de ses saisons. Mon engagement auprès de la nature et de ma santé passe tout d'abord par mon alimentation. À travers cet ouvrage, je vous invite à vous joindre à moi dans cette grande aventure qu'est la cuisine des plantes sauvages.

Pour vous, j'ai recueilli 32 recettes confiées par le chef étoilé René Mathieu. Régalez-vous de la fraîcheur des forêts à chaque bouchée de madeleine au pin Douglas, retrouvez la douceur de l'écorce du bouleau dans une crème glacée et parfumez vos gâteaux avec l'arôme minéral de l'ortie...

Je suis heureuse de partager ces recettes inédites avec vous, asseyons-nous ensemble à la grande table de la nature. À vos paniers !

À très vite,

Mathilde Combes

Printemps
Été



L'amarante

Si elle est aujourd'hui de plus en plus cultivée, l'amarante a été éradiquée des potagers pendant longtemps. Autrefois considérée comme une mauvaise herbe, ses graines sont précieuses et se cultivent depuis des millénaires en Amérique latine: elles regorgent de minéraux, vitamines, et sont très protéinées !

Comme le quinoa, elles peuvent se consommer comme une céréale, en accompagnement d'un plat. Elles ont un côté croquant agréable sous la dent, en plus d'un goût légèrement épicé.

Comment la reconnaître ?

1. Ses feuilles

Elles sont ovales, à bord légèrement ondulé, pointues au bout.

2. Ses fleurs

Elles forment des épis compacts, vert clair, bruns ou rouges, selon la variété.

Où et quand la trouver ?

Elle apprécie les expositions très lumineuses et l'humidité. Elle forme des tapis denses et étalés (comme l'ail des ours), qui la rendent facile à repérer.

On cueille ses fleurs et ses précieuses graines tout au long de l'été et jusqu'aux premières gelées. Les feuilles (qu'on doit manger avec parcimonie car elles sont riches en acide oxalique) sont meilleures au printemps.



Couscous d'amarante

Ingrédients pour 4 personnes

- 5 grandes fleurs d'amarante
- 600 g de chou-fleur
- 2 à 3 bouquets de brocoli
- Huile végétale (de votre choix)
- 15 cl de jus de citron
- 4 feuilles de menthe
- 1 pincée de sel
- Huile d'amarante (facultatif)

Préparation

1. Dans un premier temps, faites frire vos fleurs d'amarante dans une friteuse à 180 °C pendant 2 à 3 minutes. Si vous n'avez pas de friteuse, vous pouvez également obtenir une friture en utilisant une poêle remplie d'huile.
2. En parallèle, mettez dans un mixeur votre chou-fleur et les bouquets de brocoli. Mixez afin d'obtenir un mélange semblable à de la semoule.
3. Assaisonnez votre préparation avec une huile végétale (de préférence de l'huile de noisette), du jus de citron, une pincée de sel et quelques feuilles de menthe finement hachées. Pour ajouter de la couleur, émincez une fleur d'amarante frite dans le mélange.
4. Répartissez dans 4 bols ou assiettes. Ajoutez un filet d'huile d'amarante (ou d'une autre huile végétale).
5. Pour finaliser la présentation, disposez une fleur d'amarante frite sur chaque assiette. C'est prêt !

Pour faire votre huile d'amarante :

1. Plongez vos fleurs d'amarante dans une huile végétale neutre (pépins de raisin, tournesol...) et laissez macérer pendant 21 jours à la lumière naturelle.
2. Les changements de luminosité permettront aux agents actifs de la plante de fusionner avec l'huile. Vous obtiendrez donc une huile végétale riche en vitamines D et en minéraux.



La benoîte urbaine

Comme bien d'autres d'autres plantes sauvages, son nom nous en dit beaucoup sur elle car « benoîte » vient de « bénite », en référence à ses vertus bienfaitantes. On connaissait déjà ses propriétés au Moyen-Âge. À une époque, elle aromatisait même la bière des moines. Aujourd'hui, c'est une plante plutôt peu connue et pourtant sa racine, bien cuisinée, donne aux plats un goût de... Clou de girofle. Intéressant !

Comment la reconnaître ?

1. Ses feuilles

Elles sont composées de petites et grandes folioles qui s'intercalent. Elles sont duveteuses.

2. Ses fruits

Ce sont des fruits secs qui n'ont qu'une seule graine. Nombreux, ils sont groupés sur une petite boule et se terminent en crochet.

3. Ses fleurs

Petites et de couleur jaune, elles ont 5 pétales, 2 calices et de nombreuses étamines.

Où et quand la trouver ?

La benoîte urbaine apprécie le sol frais et les zones ombragées. Vous la trouverez en lisière de bois, en sous-bois... C'est une plante vivace, on peut donc la trouver tout au long de l'année. Elle fleurit entre le mois de mai et le mois d'octobre.



Thé chaï à la benoîte

Ingrédients

- 50 g de racines de benoîte
- 500 ml de lait
- 25 g de feuilles de benoîte
- 1 cuillère à soupe de miel

Préparation

1. Nettoyez vos racines et vos feuilles de benoîte en les rinçant à l'eau claire. Frottez les racines avec une brosse à dents (ou entre vos mains).
2. Laissez les feuilles dans un bain d'eau vinaigrée pendant 5 minutes puis rincez-les à l'eau claire.
3. Faites chauffer le lait à feu moyen dans une casserole.
4. Ajoutez le miel et mélangez, toujours sur le feu.
5. Quand le lait bout, coupez le feu et ajoutez les racines de benoîte. Laissez infuser 5 minutes.
6. Mixez le tout. Ajoutez les feuilles de benoîte. Mixez encore.
7. Filtrez le mélange avec une passoire fine.
8. Versez le thé dans une théière pour le garder au chaud.



La berce des prés

On peut difficilement manquer la berce des prés lorsque l'on tombe dessus. Imposante par sa taille, elle dépasse de loin toutes les autres plantes qui poussent autour d'elle. Rares sont ceux qui savent qu'elle est comestible et qu'elle a un goût très agréable. Toutes ses parties, sauf les fleurs, se dégustent.

Comment la reconnaître ?

1. Ses feuilles

Elles sont grandes et de forme variable. Elles sont divisées en 5 – 7 folioles (parties découpées) aux bords ondulés.

2. Sa tige

Elle est recouverte de petits poils et on peut voir des sillons la parcourir. Elle est creuse.

3. Ses fleurs

De couleur blanche / rosée, elles sont regroupées en ombelles au bout de rayons (8 à 35) dont la longueur varie.

Où et quand la trouver ?

La berce des prés, comme son nom l'indique, se trouve dans les prairies mais aussi au bord des chemins de forêt ou des petits cours d'eau. Elle apprécie plutôt la fraîcheur et l'humidité. Pour ce qui est des feuilles et des tiges, on les cueillera dès le début du printemps et jusqu'à l'automne (avril-octobre). Elle fera des graines à partir du début de l'été, en juin.



Quiche à la berce fumée au sapin

Ingrédients pour 6 personnes

- 3 poignées de feuilles de berce
- 250 ml de crème liquide
- 6 œufs
- 80 g de gruyère
- 1 pâte brisée
- 2 à 3 branches de sapin séchées
- Huile de tournesol
- 1 oignon
- Sel et poivre

Préparation

1. Commencez par hacher grossièrement 3 poignées de feuilles de berce puis faites-les revenir légèrement dans une poêle avec un oignon émincé et de l'huile de tournesol. Réservez ensuite votre préparation dans une petite casserole.
2. Pour fumer vos feuilles de berce, placez au fond d'une grande casserole vos herbes aromatiques (branches de sapin séchées par exemple) ainsi que la petite casserole réservée auparavant. Allumez les herbes avec un chalumeau de cuisine et fermez le couvercle pendant 5 minutes.
3. En attendant, mixez dans un récipient 6 œufs, 250 ml de crème liquide, du sel et du poivre à votre convenance.
4. Ensuite, disposez votre pâte brisée dans votre moule de cuisson, puis répartissez vos feuilles de berce sur toute la surface. Ajoutez 80 g de Gruyère ainsi que votre mélange œuf et crème. Enfourez le tout pendant 45 minutes à 150 °C.
5. Pour la garniture de votre quiche, il est possible d'utiliser les sommités de la berce, simplement coupées en deux et légèrement revenues à la poêle. Vous pouvez également ajouter des pétales de centaurée pour apporter une touche florale à votre plat.



Le bouleau

Le bouleau est facilement reconnaissable à son écorce blanche, lisse et brillante. On le connaît surtout pour son bois et sa sève aux vertus détoxifiantes. Pourtant, il y a bien d'autres parties intéressantes dans le bouleau. Son écorce, infusée dans de l'eau, donne un petit goût subtil à vos glaces et autres desserts. À l'instar de la sève, elle a également des vertus diurétiques.

Comment le reconnaître ?

1. Son tronc

Son tronc grand et fin fait 15 à 20 mètres de haut, et est caractérisé par sa couleur blanche.

2. Son écorce

Elle est crevassée et noire à la base, lisse et blanche sur le reste du tronc, avec des lignes horizontales.

3. Ses feuilles

Elles sont alternes, plus ou moins triangulaires et légèrement dentées.

Où et quand le trouver ?

Le bouleau pousse sur des terres pauvres, souvent siliceuses, légèrement acides, jusqu'à 2 000 m d'altitude. Il apprécie les expositions lumineuses et ensoleillées.

Pour ce qui est des feuilles et de la sève, on les récoltera au début du printemps. Pour ce qui est de l'écorce, elle se cueille toute l'année.



Glace au bouleau

Ingrédients

- 100 g d'écorce de bouleau
- 6 œufs
- 1 L de lait
- 1 noix de beurre
- 100 g de sucre

Préparation

1. Préalablement, faites sécher vos écorces de bouleau à l'air libre pendant quelques jours. Puis, mixez-les finement à l'aide d'un robot.
2. Ensuite, faites-les revenir dans une casserole avec une noix de beurre. Pour accentuer le goût « fumé » du bois, brûlez légèrement votre préparation avec un chalumeau de cuisine.
3. Lorsque les écorces sont bien grillées, ajoutez 1 L de lait tiède dans la casserole. Conservez cette préparation au frais pendant 24 heures avec un couvercle (ou du film plastique).
4. Le jour suivant, passez le tout au tamis pour retirer les bouts d'écorce. Réservez dans un saladier et nettoyez la casserole.
5. Dans la casserole propre, mélangez 6 jaunes d'œuf (sans les blancs) avec 100 g de sucre. Ajoutez le lait aromatisé progressivement puis faites chauffer cette préparation sur feu doux pendant quelques minutes.
6. Pour congeler votre glace, versez le mélange dans un ou plusieurs récipients et mettez le tout au congélateur de sorte à créer de gros glaçons. Il ne vous restera plus qu'à mixer vos glaçons pour obtenir un sorbet à l'écorce de bouleau !



La camomille

Ses fleurs séchées, souvent utilisées pour préparer des infusions douces et relaxantes, apportent une note florale et herbacée à vos boissons. En phytothérapie, la camomille est reconnue pour ses propriétés calmantes et anti-inflammatoires. On l'utilise pour soulager les maux d'estomac et favoriser un sommeil réparateur.

Comment la reconnaître ?

1. Les fleurs

Les fleurs de camomille sont petites, en forme de marguerite, avec un cœur jaune entouré de pétales blancs. Elles dégagent un parfum doux et caractéristique.

2. Les feuilles

Les feuilles de camomille sont délicates, divisées et de couleur vert clair. Elles sont généralement utilisées sous forme séchée pour les infusions.

3. La tige

La tige de la camomille est fine, ramifiée et porte les fleurs.

Où et quand la trouver ?

La camomille est largement répandue en France. Les fleurs sont généralement récoltées au moment de la floraison, en été, pour une utilisation en cuisine et en phytothérapie. Elles peuvent être utilisées fraîches ou séchées pour préparer des infusions. La camomille pousse souvent dans les prairies, les champs et les jardins.



Crème brûlée chocolat et camomille

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 jaunes d'œuf
- 50 cl de lait
- 50 cl de crème
- 30 fleurs de camomille
- 150 g de chocolat noir
- 2 c. à s. de miel
- 1 citron vert
- 50 g de sucre fin

Préparation

1. Dans une grande casserole, versez 50 cl de lait, 50 cl de crème, 2 cuillères à soupe de miel, les 6 jaunes d'œuf et 150 g de chocolat noir préalablement fondu au bain-marie.
2. Faites monter à ébullition le mélange puis stoppez la cuisson. Ajoutez les fleurs de camomille puis recouvrez la casserole pendant une dizaine de minute. Cette étape va permettre de faire infuser les fleurs dans le lait.
3. Ensuite, passez le tout dans un chinois pour retirer les pétales. Râpez un peu de zeste de citron vert dans le mélange puis versez-le dans vos coupelles.
4. Faites cuire au four pendant 45 minutes à 100 °C.
5. Ajoutez ensuite du sucre fin (sucre blanc ou de canne) sur le dessus de chaque crème puis brûlez légèrement la surface à l'aide d'un chalumeau de cuisine. Si vous n'en avez pas, aidez-vous de la fonction grill de votre four pour faire brûler le haut de vos crèmes.
6. En guise de décoration, vous pouvez faire frire des fleurs de camomille jaune pour les placer sur le dessus. Bonne dégustation !



La cardamine

La cardamine hérissée est la cousine d'une famille de plantes dont font partie la moutarde, la roquette, les navets, le chou ou encore le cresson ! Elle a un petit goût poivré et délicatement piquant, ce qui lui vaut son surnom de cresson des murailles ou cressonnette. En plus d'être très bonne au goût, c'est un vrai condensé de fer et de vitamine C. Elle est parfaite au sortir de l'hiver !

Comment la reconnaître ?

1. Ses feuilles

Les feuilles de la cardamine sont disposées en rosette, c'est-à-dire qu'elles se développent en cercle près du sol, à la base de la plante.

2. Ses fleurs

La cardamine fait de minuscules fleurs blanches regroupées en grappes au sommet des tiges.

3. Ses fruits

Les fruits de la cardamine, les siliques, sont très fins, allongés et de couleur marron.

Où et quand la trouver ?

La cardamine se plaît dans les vignes, les cultures, les pelouses, au bord des chemins ou encore des haies. Ses feuilles se récoltent toute l'année, les fleurs et graines d'avril à septembre.



Salade de jeunes pousses

Ingrédients

- 2 panais
- 3 pousses de cardamine, de véronique, d'oseille, d'alliaire sauvage, de bourse à pasteur et de géranium sauvage
- 5 pousses de pissenlit
- 10 pousses de mauve
- 10 cl de tamari
- 10 cl d'huile de citron
- 10 cl d'huile de noix
- 1 citron jaune
- 1 c. à s. de miel
- 1 noix de beurre
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Pour débuter cette recette, faites cuire vos panais dans du papier aluminium, au four pendant 20 minutes à 150 °C.
2. Ensuite, coupez-les en deux et faites-les revenir pendant 5 minutes à la poêle avec une noix de beurre, 1 cuillère à soupe de miel et 10 cl de tamari.
3. En parallèle, nettoyez à l'eau froide vos différentes pousses et disposez-les dans un récipient. Assaisonnez le tout avec une huile de citron, une huile de noix, du jus de citron et une pincée de sel.
4. Dans une assiette, placez vos panais ainsi que les différentes pousses assaisonnées.
5. Si vous souhaitez ajouter une sauce au plat, récupérez le jus de cuisson de votre panais et déglacez-le avec du jus de citron. C'est prêt !



La consoude

Son nom issu du latin *Consolida*, signifiant «consolider», nous donne déjà un indice sur ses vertus. Elle est connue et utilisée depuis des siècles en cas de blessure ou de douleurs musculaires. C'était d'ailleurs un remède populaire au temps des Romains. Au-delà de ses vertus médicinales, la consoude est également intéressante côté cuisine, mais il faut la consommer avec modération car elle peut être toxique pour le foie en grandes quantités.

Comment la reconnaître ?

1. Ses feuilles

Elles sont larges, pointues et recouvertes de poils qui s'accrochent à nos vêtements si on s'en approche.

2. Sa tige

Elle est recouverte de poils courts et raides, comme ses feuilles.

3. Ses fleurs

Ce sont des cloches de couleur variable : roses, violettes ou blanches. Elles forment des grappes en « queue de scorpion ».

Où et quand la trouver ?

La consoude apprécie les sols gorgés d'eau. On la trouvera donc près des rivières, des petits cours d'eau et des fossés humides.

C'est une plante vivace dont on peut cueillir la racine tout au long de l'année. La consoude fleurit entre le mois d'avril et le mois de juin en donnant de magnifiques petites cloches violettes.



Fish & chips de consoude

Ingrédients pour 4 personnes

- 20 feuilles de consoude
- 20 cl d'eau pétillante
- 75 g de farine de riz
- Huile de friture

Préparation

1. Nettoyez vos feuilles de consoude à l'eau claire puis plongez-les dans un bain d'eau vinaigrée avant de les rincer de nouveau à l'eau claire.
2. Dans un saladier, mélangez la farine de riz avec l'eau pétillante. La texture de la pâte obtenue doit être bien liquide (pas comme une pâte à crêpe, bien plus liquide). Ajoutez de l'eau pétillante si nécessaire.
3. Trempez vos feuilles de consoude une à une dans la pâte en prenant soin de retirer l'excédent afin de laisser visible la couleur verte de la feuille.
4. Faites chauffer votre huile à 150 °C (huile de pépins de raisins par exemple).
5. Déposez délicatement les feuilles une à une dans l'huile chaude (pas trop en même temps) et laissez-les frire. On ne cherche pas à les colorer. En les sortant de l'huile, les feuilles doivent être sèches et rester bien figées.
6. Déposez-les sur du papier absorbant.
7. Servez-les telles quelles ou en les décorant de fromage blanc, de crème de champignons, de fleurs comestibles...



Le coquelicot

Ses pétales d'un rouge intense sont comestibles et apportent une touche visuelle et sucrée à vos plats et salades. En phytothérapie, le coquelicot est utilisé pour ses propriétés sédatives. Les produits issus du coquelicot favorisent la détente et aident à trouver un sommeil paisible.

Comment le reconnaître ?

1. Les pétales

Les pétales de coquelicot sont généralement d'un rouge éclatant, bien que certaines variétés puissent avoir des pétales orange ou rose. Ils sont fragiles et délicats.

2. Les feuilles

Les feuilles de coquelicot sont vertes, découpées et légèrement poilues. Elles sont souvent en forme de rosette basale.

3. La tige

La tige du coquelicot est fine, dressée et porte les fleurs solitaires.

Où et quand le trouver ?

Les pétales peuvent être récoltés lorsque la plante est en fleur, généralement au printemps et en été, pour une utilisation culinaire. La plante pousse souvent dans les champs, les prairies et au bord des routes.



Confiture de coquelicot et pétales de coquelicot en chocolat

Ingrédients pour la confiture

- 2 grandes poignées de pétales de coquelicot
- 200 g de sucre
- 2 L d'eau
- 12 g d'agar-agar

Ingrédients pour les pétales

- 80 g de chocolat noir fondu
- 10 à 20 pétales de coquelicot

Préparation

Recette de la confiture de coquelicot

1. Faites macérer vos pétales de coquelicot dans de l'eau et du sucre pendant une journée ou une nuit (100 g de sucre pour 1 L d'eau).
2. Versez ensuite le tout (eau, sucre et pétales) dans une casserole et ajoutez de l'agar-agar (6 g d'agar-agar pour 1 L d'eau).
3. Faites ensuite bouillir la préparation à feu doux pendant une vingtaine de minutes.
4. À l'aide d'une louche, versez le liquide toujours en ébullition dans vos pots à confiture. Astuce : lorsque vous aurez ajouté le couvercle, disposez le pot à l'envers sur la table. La chaleur va naturellement stériliser la zone autour du couvercle et mettre « sous vide » le contenu. C'est prêt !

Recette des pétales de coquelicot en chocolat

5. Faites fondre 80 g de chocolat noir au bain-marie puis mettez le tout dans une poche à douille.
6. Disposez ensuite vos pétales de coquelicot sur une feuille de cuisson.
7. A l'aide de la poche à douille, nappez de chocolat les contours de chaque feuille.
8. Placez ensuite une seconde feuille de cuisson sur le dessus des pétales et tapotez le tout pour étaler légèrement le chocolat.
9. Conservez au congélateur pendant 30 minutes. C'est prêt !



L'égopode

Couvre-sol à tendance envahissante, l'égopode peut être le cauchemar des jardiniers. En revanche, son bon goût de céleri fait le bonheur des cuisiniers. En plus de se marier avec de nombreuses préparations, il est très nourrissant.

Comment le reconnaître ?

1. Cherchez le 3 !

Ses feuilles sont en 3 parties qui sont elles-mêmes divisées en 3. On peut voir qu'elles sont légèrement dentées. Froissez-les, elles sentent l'agrumes.

2. Sa tige

Elle est triangulaire et légèrement concave sur une face. Elle est pleine. Il n'y a aucun poil, comme sur toute la plante.

3. Ses fleurs

Elles sont de couleur blanche/jaune/rosée. Elles sont en ombelles d'ombellules (comme des petits cercles de fleurs sur des pédoncules en forme de bol).

Où et quand le trouver ?

L'égopode préfère les endroits sombres et les sols frais. Vous le trouverez donc en forêt, dans les sous-bois, ou en lisière de forêt... Il pousse partout en Europe. Les feuilles peuvent se cueillir toute l'année mais les plus jeunes et tendres se cueillent dès la fin de l'hiver (avril). La floraison a lieu entre le mois de mai et le mois d'août.



Risotto à l'égopode et au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g d'égopode
- 300 g de riz pour risotto
- 80 g de parmesan râpé
- 150 g de mascarpone
- 100 g de poudre d'amandes
- 1 échalote
- Huile d'olive ou de tournesol
- 1 L de bouillon de légumes
- Vin blanc
- Vinaigre blanc
- Sel et poivre

Préparation

1. Nettoyez les tiges et les feuilles d'égopode à l'eau claire et dans un bain d'eau vinaigrée pendant 5 minutes. Rincez à l'eau claire. Séparez les tiges des feuilles en choisissant les feuilles les plus vertes.
2. Versez de l'huile dans une casserole large et faites revenir l'échalote hachée à feu moyen. Remuez régulièrement.
3. Pendant ce temps, mixez les $\frac{3}{4}$ des feuilles d'égopode avec un verre de bouillon et 100 g de poudre d'amandes. Réservez.
4. Quand les échalotes sont translucides, ajoutez le riz. Mélangez avec une spatule en bois pendant 3 minutes.
5. Émincez les tiges d'égopode et les feuilles restantes.
6. Versez ensuite un petit verre de vin blanc dans la casserole et remuez sans cesse.
7. Quand il n'y a plus de vin dans la casserole, ajoutez une louche de bouillon. Quand le bouillon a été absorbé, remettez-en. Remuez sans cesse.
8. À mi-cuisson (au bout de 10 minutes), ajoutez le jus d'égopode mixé, laissez-le absorber puis continuez avec le bouillon.
9. Quand le riz a cuit pendant 20 minutes, ajoutez le mascarpone et mélangez hors du feu. Ajoutez le parmesan, assaisonnez et mélangez.
10. Ajoutez les tiges hachées et ajoutez du bouillon pour détendre le risotto.
11. Servez chaud et râpez un peu de parmesan sur les assiettes. Décorez avec des pétales de coquelicot ou de capucine, par exemple.



L'épiaire

Voilà une plante sauvage dont les feuilles sont très surprenantes en goût. En effet, quand on les déguste dans un plat, c'est comme si on mangeait... Un cèpe ! Elles ont un goût tellement prononcé qu'il faut même faire attention à ne pas trop en mettre dans les préparations.

Comment la reconnaître ?

1. Ses feuilles

Elles sont dentelées sur les bords mais ne piquent pas. Elles sont plutôt douces au toucher, comme du velours et sont en forme de cœur à la base de la tige.

2. Sa tige

Elle est carrée et poilue.

3. Ses fleurs

De couleur pourpre, elles poussent en épi sur le haut de la tige. Elles ont deux lèvres, une supérieure, une inférieure.

Où et quand la trouver ?

Elle ressemble un peu à une ortie et pousse aux mêmes endroits : en lisière de forêt, aux abords des jardins, des parcs et des friches. Les feuilles se récoltent tout au long de l'année. Les fleurs, quant à elles, apparaissent de juin à août.



Omelette roulée à l'épiaire

Ingrédients pour 2 personnes

- Une dizaine de feuilles d'épiaire
- 6 œufs
- 25 g de beurre
- 8 tranches fines de mozzarella
- Vinaigre blanc
- Sel et poivre

Préparation

1. Séparez les feuilles des tiges d'épiaire et nettoyez-les soigneusement en les passant sous l'eau claire et en leur donnant un bain d'eau vinaigrée avant de les rincer de nouveau.
2. Cassez les 6 œufs dans un petit bol et battez-les avec une fourchette.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Faites fondre le beurre dans une poêle à feu moyen puis ajoutez les œufs battus.
5. Disposez les feuilles d'épiaire sur les œufs.
6. Roulez votre omelette et déposez-la sur une assiette.
7. Coupez des tranches fines de mozzarella et décorez avec des fleurs d'épiaire (facultatif).



L'épicéa

L'épicéa, également connu sous le nom de « sapin épicéa », est l'une des espèces d'arbres les plus emblématiques des régions tempérées. Ses aiguilles renferment des vertus décongestionnantes, antiseptiques et anti-inflammatoires. En cuisine, les jeunes pousses tendres de l'épicéa apportent une saveur légèrement citronnée et résineuse aux salades, aux marinades et même aux boissons. Les aiguilles d'épicéa peuvent être utilisées pour parfumer les desserts, les confitures et les liqueurs.

Comment le reconnaître ?

1. Les aiguilles

L'épicéa a de longues aiguilles fines, disposées en rangées régulières le long des branches. Elles sont généralement de couleur vert foncé / bleu-vert.

2. Les cônes

Les cônes de l'épicéa sont pendants et mesurent 5 à 10 centimètres de long. Ils sont de couleur brun clair / brun foncé.

3. L'écorce

L'écorce de l'épicéa est lisse et grise, devenant rugueuse et fissurée avec l'âge. Elle est souvent marquée par de petites protubérances.

Où et quand le trouver ?

L'épicéa préfère les sols frais et bien drainés. Il pousse en altitude, dans les régions montagneuses. Vous pouvez le trouver dans les forêts de conifères, souvent en compagnie d'autres arbres tels que le pin et le sapin. La meilleure période pour récolter les jeunes pousses d'épicéa est au printemps, lorsque les nouvelles aiguilles apparaissent.



Crème brûlée au chocolat et à l'épicea

Ingrédients pour 8 personnes

- 2 branches d'épicea
- 8 jaunes d'œuf
- 50 cl de crème liquide
- 50 cl de lait
- 150 g de chocolat noir
- 2 c. à s. de miel
- 120 g de cassonade

Préparation

1. Faites chauffer le lait et la crème liquide dans une casserole. Lorsque le mélange arrive à ébullition, ajoutez les branches d'épicea. Laissez-les infuser pendant une nuit au frigidaire.
2. Au matin, dans un récipient, faites blanchir les 8 jaunes d'œuf avec 2 cuillères à soupe de miel. Utilisez un fouet plutôt qu'un mixeur pour qu'il n'y ait pas trop d'air dans la préparation.
3. Incorporez ensuite 150 g de chocolat noir fondu puis mélangez à nouveau.
4. Après avoir filtré le lait infusé à l'épicea à l'aide d'un chinois, versez-le doucement dans votre récipient tout en fouettant.
5. Lorsque vous aurez obtenu un mélange homogène, répartissez la préparation dans des bols et enfournez au four pendant 40 minutes à 100 °C.
6. Laissez ensuite vos crèmes refroidir pendant une vingtaine de minutes.
7. Disposez une couche homogène de cassonade sur le dessus de chaque crème et brûlez légèrement la surface à l'aide d'un chalumeau de cuisine. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser le grill de votre four. C'est prêt !



Soda à l'épinette

Ingrédients pour 2 litres

- 6 branches d'épinette
- 1 litre d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 litre de jus de pomme
- 2 c. à s. de miel

Préparation

1. Rincez les aiguilles à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau ne soit plus trouble.
2. Dans une bouteille de 2 litres, insérez vos branches d'épinette puis versez 1 litre d'eau, 1 litre de jus de pomme et 2 cuillères à soupe de miel. Pour accentuer la fermentation, ajoutez une pincée de sel au mélange.
3. Fermez la bouteille et laissez-la reposer pendant 3 jours à température ambiante. Le liquide va progressivement devenir trouble et des bulles vont apparaître à la surface.
4. Conservez ensuite au frigidaire pendant 3 jours.
5. Au bout du sixième jour, ouvrez la bouteille et filtrez votre soda à l'aide d'un chinois. Vous pouvez à présent le déguster bien frais !



Le géranium sauvage

En cuisine, ses tiges relèvent à merveille les soupes et les fricassées de légumes. Le goût est proche du cerfeuil ou du persil. En phytothérapie, on l'utilise pour ses vertus cicatrisantes et hémostatiques. Il est aussi utilisé pour soulager les inflammations intestinales, gastro-entérites et diarrhées.

Comment le reconnaître ?

1. Ses feuilles

Elles sont formées de 3 à 5 folioles, très découpées. Leur face supérieure, dépourvue de poils, est d'un beau vert vif, tandis que leur face inférieure est d'un vert plus terne, un peu bleuté.

2. Sa tige

Elle se reconnaît entre mille par sa couleur d'un beau rouge vif. Elle est dressée, ramifiée, cassante. Elle est pleine, lisse et poilue.

3. Ses fleurs

Elles sont roses ou rouges, avec des lignes blanches. Elles sont portées par un pédoncule long et poilu. Elles ont 5 pétales égaux, libres, à l'extrémité arrondie.

Où et quand le trouver ?

Le géranium sauvage affectionne les régions tempérées et les expositions mi-ombre. Il se développe sur les sols calcaires, caillouteux, argileux, sableux, riches en humus, et n'est guère exigeant quant à l'humidité du sol : drainé, sec, frais. Tout lui convient. Les tiges se cueillent en automne, les feuilles se cueillent dès la fin de l'hiver (avril). La floraison a lieu entre le mois d'avril et de septembre.



Soupe au géranium sauvage

Ingrédients pour 4 personnes

- Racines de géranium sauvage
- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- 100 g de fromage de chèvre
- Croûtons de pain
- Huile d'olive
- 75 cl d'eau (ou de bouillon de légumes)
- Vinaigre blanc
- Sel et poivre

Préparation

1. Nettoyer les racines de géranium sauvage sous l'eau avant de les faire tremper dans un bain d'eau vinaigrée pendant 5 minutes. Rincez bien le tout.
2. Épluchez vos pommes de terre puis coupez-les grossièrement en cube.
3. Faites-les revenir, sans coloration, dans une casserole avec des oignons et de l'huile d'olive.
4. Lorsque vous entendez la préparation frémir, ajoutez dans la casserole 75 cl d'eau (ou de bouillon de légumes) puis laissez cuire pendant 10 à 15 minutes à feu moyen.
5. À la fin de la cuisson, mixez le tout pour obtenir un mélange homogène.
6. Ajoutez les racines de géranium puis mixez à nouveau.
7. Assaisonnez de sel et poivre.
8. Pour le dressage, servez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses, puis ajoutez-y des cubes de fromage de chèvre et des croûtons de pain. C'est prêt !



Le lierre terrestre

On connaît tous le lierre grimpant, qui s'accroche aux troncs et à nos façades mais on ignore souvent le lierre terrestre, qui pousse juste à nos pieds. Bien meilleur pour la santé, il gagne pourtant à être connu. En cuisine, on l'utilise comme condiment ou épice, pour son goût puissant, un peu mentholé et amer.

Comment le reconnaître ?

1. Ses fleurs

Elles sont petites, couleur lavande et poussent par 2 ou 3. Chaque fleur est formée de deux lèvres. Celle du bas est plus large et pend.

2. Sa tige

Elle est de forme carrée et recouverte de tout petits poils.

3. Ses feuilles

Elles sont opposées. Les feuilles basales (présentent toute l'année) sont plus rondes que celles qui sont sur la tige. Elles sont crénelées, en forme de cœur.

Où et quand le trouver ?

Le lierre terrestre apprécie les sols humides et les milieux ombragés. On pourra le trouver facilement en lisière de forêt, au bord de chemins et dans les sous-bois (où il tapisse le sol). On peut cueillir les feuilles entre le mois de mars (début de la floraison) et le mois de novembre. Il n'aura plus de fleurs à partir du mois de juin.



Apéritif au lierre terrestre

Ingrédients pour une litre

- 2 belles poignées de feuilles de lierre terrestre
- 1 L de jus de pomme
- 1 citron
- 250 ml d'alcool pétillant ou de limonade
- Vinaigre blanc

Préparation

1. Nettoyez les feuilles de lierre terrestre en les passant sous l'eau claire puis dans un bain d'eau vinaigrée avant de les rincer de nouveau à l'eau claire.
2. Retirez les tiges.
3. Mixez d'abord la moitié du jus de pomme avec toutes les feuilles de lierre terrestre.
4. Ajoutez le reste du jus de pomme et mixez 20 secondes. Versez ce mélange dans une carafe.
5. Découpez des tranches dans un demi-citron et mettez-les dans la carafe.
6. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 ou 2 heures.
7. Sortez la carafe du réfrigérateur et filtrez le mélange avec une passoire fine. Versez de nouveau dans une carafe propre.
8. Ajoutez de la limonade ou un alcool pétillant pour une version alcoolisée. Servez avec une feuille de lierre terrestre en décoration.



La mauve

La mauve sauvage représente avant tout la douceur et l'apaisement. Son aspect est très doux, pâle, arrondi : il suffit de l'observer pour comprendre qu'elle nous veut du bien. Mais au-delà de ses propriétés apaisantes, elle est aussi très intéressante en cuisine, notamment pour la texture qu'elle peut apporter aux plats. Depuis longtemps, on la fait pousser en Grèce et en Italie où elle est utilisée comme un légume mais chez nous, on l'a un peu oubliée...

Comment la reconnaître ?

1. Ses feuilles

Elles sont disposées en quinconce sur la tige. Elles ressemblent à la paume d'une main et leur centre est violet-bordeaux. En les froissant, leur texture devient gluante.

2. Sa tige

Elle est ronde et entièrement recouverte de poils.

3. Ses fleurs

De couleur rose violacé, les fleurs de la mauve ont 5 pétales identiques qui ont 3 lignes de couleur plus foncée.

Où et quand la trouver ?

On peut trouver la mauve au bord des chemins, dans les prairies ou même dans les décombres. Elle apprécie particulièrement les milieux ensoleillés. On peut cueillir la mauve entre le mois de mars et le mois d'octobre. Elle fleurit de mai à septembre (mais presque toute l'année en ville).



Bruschetta de mauve à l'huile d'olive

Ingrédients

- 1 poignée de fleurs de mauve
- 2 poignées de feuilles de mauve
- 1 boule de burrata
- 1 baguette de pain
- Huile d'olive
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre

Préparation

1. Nettoyez délicatement vos feuilles de mauve à l'eau puis hachez-les grossièrement.
2. Faites-les revenir 2 à 3 minutes dans une poêle à feu doux avec un filet d'huile d'olive, une noix de beurre, du sel et du poivre.
3. Disposez ensuite vos feuilles légèrement cuites sur plusieurs tranches de pain (baguette par exemple) préalablement coupées et arrosées d'huile d'olive.
4. Ajoutez par-dessus des bouts de burrata et assaisonnez à nouveau de sel et poivre à votre convenance.
5. Enfournez le tout au four pendant 3 à 4 minutes à 170 °C.
6. Pour finaliser et décorer vos bruschettas, disposez vos fleurs de mauve sur le dessus et ajoutez un dernier filet d'huile d'olive. C'est prêt !



La moutarde

En cuisine, la moutarde est un trésor d'arômes puissants. Ses feuilles apportent une saveur relevée et épicée aux salades et aux plats, tandis que ses graines sont la base de la moutarde que nous connaissons tous. En phytothérapie, la moutarde est utilisée pour ses propriétés stimulantes. Elle est réputée pour soulager les maux de gorge, stimuler la circulation sanguine et détendre les muscles.

Comment la reconnaître ?

1. Les feuilles

Les feuilles de la plante de moutarde sont souvent dentelées et vert foncé. Elles ont une forme variable.

2. Les fleurs

Les fleurs de la plante de moutarde sont petites, jaunes et poussent en grappes. Elles sont typiquement composées de quatre pétales disposés en croix.

3. Les graines

Les graines de moutarde sont petites, rondes et de couleur variable (brune, jaune ou noire), selon la variété.

Où et quand la trouver ?

Les plants de moutarde poussent généralement dans des sols bien drainés, riches en matière organique, et aiment la pleine lumière du soleil. La récolte des feuilles peut se faire tout au long de la saison de croissance, tandis que les graines sont récoltées lorsque les gousses sont mures. Les fleurs apparaissent souvent au printemps et en été.



Tempura de racines, feuilles et graines de moutarde

Ingrédients pour le tempura

- 10 plants de moutarde blanche (feuilles et racines)
- 120 g de farine de riz
- 1 bière de 33 cl
- Huile de friture

Ingrédients pour les accompagnements

- Graines de moutarde
- Jus de citron
- 150 g de moutarde en pot
- Huile d'olive ou de colza
- 3 jaunes d'œuf
- Sel

Préparation

1. Rincez vos plants de moutarde blanche à l'eau froide et séparez les racines ainsi que les feuilles.
2. Pour préparer votre tempura, mettez dans une casserole 120 g de farine de riz et une bière de 33 cl (pour une recette sans alcool, remplacez la bière par de l'eau) puis mélangez le tout avec un fouet.
3. Après avoir obtenu un mélange homogène, plongez vos racines et vos feuilles de moutarde blanche dans votre tempura.
4. Faites-les ensuite frire à 160 °C dans une friteuse pendant environ une minute pour les feuilles et deux minutes pour les racines. Lorsque la friture ne fait plus de bruit, c'est prêt !
5. Disposez vos feuilles et vos racines sur un papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
6. Pour préparer votre sauce à la moutarde, mélangez dans un récipient 3 jaunes d'œuf, 150 g de moutarde, des graines de moutarde séchées (quantité à votre convenance) du jus de citron et une huile végétale. Servez ensuite le tout dans un petit bol.
7. Vous pouvez maintenant plonger vos feuilles et racines de moutarde blanche directement dans la sauce... Bon appétit !



L'ortie

L'ortie est un peu une mal-aimée. Chassée des fossés et des abords des habitations à cause de ses microscopiques poils urticants, elle est pourtant une des plantes sauvages les plus impressionnantes sur le plan nutritionnel et médicinal. Reminéralisante, reconstituante, dépurative : c'est un concentré de force pour tous les organismes affaiblis. En plus, elle a un goût très subtil, presque meilleur que celui de l'épinard. Le tout est de savoir la cueillir dans le bon sens du poil !

Comment la reconnaître ?

1. Aïe, ça pique !

C'est la seule plante qu'on peut reconnaître les yeux fermés : juste en la touchant. Si elle pique, c'est probablement une ortie.

2. Ses feuilles

Les feuilles sont dentelées, recouvertes de petits poils, tout comme sa tige. Ce sont eux qui laissent échapper un liquide urticant dès qu'ils sont au contact de la peau.

3. Ses fleurs

L'ortie fleurit de juin à octobre. Minuscules, les fleurs sont vertes et jaunes et organisées en grappes, qui deviennent pendantes lorsqu'elles se transforment en fruits.

Où et quand la trouver ?

L'ortie aime les friches, les bords de chemin, les talus : tout ce qui est un peu laissé à l'abandon. Elle ne pousse jamais loin des lieux fréquentés. Elle se cueille toute l'année. Cependant, la période pendant laquelle ses feuilles sont les plus chargées en principes actifs est le printemps.



Gâteau moelleux au pois chiche et à l'ortie

Ingrédients pour 10 entrées

- 80 g de feuilles d'ortie
- 1 poignée de noix
- 1 grosse échalote hachée
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 300 g de pois chiches
- Aquafaba (eau des pois chiches)
- 2 œufs entiers
- 100 g de comté
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

1. Nettoyez les orties entières à l'eau claire et plongez-les dans un bain d'eau vinaigrée pendant 5 minutes. Rincez à l'eau claire. Séparez les tiges des feuilles et des graines et laissez sécher.
2. Faites revenir les noix pendant 3 minutes dans une poêle à feu moyen pour les réchauffer et les assouplir.
3. Dans un cul-de-poule, mettez les noix, 2 cuillères à soupe d'échalote hachée, les feuilles d'ortie. Ajoutez une pincée de sel et une gousse d'ail. Mixez le tout.
4. Ajoutez un bon filet d'huile d'olive pour détendre la pâte obtenue. Mixez de nouveau.
5. Ajoutez 3 cuillères à soupe de chapelure, poivrez, ajoutez les pois chiches, 2 œufs entiers et le comté. Mélangez.
6. Salez et poivrez l'eau des pois chiches. Ajoutez quelques graines d'ortie et faites monter avec un pied mixeur jusqu'à obtenir une crème de couleur blanche. Mettez au frais.
7. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et formez des petites boules de pâte à l'aide de deux cuillères à soupe (ou placez la pâte dans des moules circulaires pour créer des galettes bien rondes).
8. Faites cuire 5 minutes de chaque côté (les galettes doivent rester moelleuses au centre).
9. Sortez du frigo la crème de pois chiches et passez-la de nouveau au mixeur. Dressez vos galettes avec la crème, et parsemez de graines d'ortie pour la décoration.



Le tilleul

Arbre très commun dans nos campagnes et nos jardins, le tilleul n'est plus à présenter. Cet arbre, qui peut vivre jusqu'à 400 ans et mesurer près de 40 mètres, est utilisé depuis des siècles pour ses vertus apaisantes. On le consomme principalement sous forme d'infusion lorsque ses feuilles et fleurs sont séchées mais il y a bien d'autres manières de le cuisiner, en réalisant notamment une farine très protéinée.

Comment le reconnaître ?

1. Ses fleurs

Elles sont constituées de 5 pétales libres de couleur blanche / jaune et de multiples étamines.

2. Ses feuilles

Elles sont en forme de cœur, légèrement dentelées, arrondies et pointues au bout. Leur face supérieure est vert foncé tandis que la face inférieure est plus claire.

3. Son écorce

Elle est crevassée et de couleur gris/brun.

Où et quand le trouver ?

Le tilleul pousse spontanément dans les pays d'Europe mais peut aussi se planter dans nos jardins et nos parcs. Traditionnellement, on le plaçait au centre des villages pour éloigner le mauvais œil. La floraison du tilleul a lieu entre fin mai et juillet. C'est à ce moment précis qu'il faut cueillir ses fleurs et bractées pour les consommer fraîches ou les sécher afin de les garder toute l'année.



Pain aux feuilles de tilleul

Ingrédients pour une miché de pain

- 200 g de feuilles de tilleul séchées ou en poudre
- 300 g de farine (au choix)
- 250 ml d'infusion de fleurs de tilleul
- 12 g de levure boulangère ou 30 g de levure chimique
- 1 jaune d'œuf et des graines de sésame (facultatif)
- Sel

Préparation

1. Faites sécher les feuilles de tilleul en les étalant sur une grille ou une grande plaque. Laissez-les dans une pièce sombre et à température ambiante pendant 3 à 4 jours selon l'humidité de la pièce.
2. Quand les feuilles sont bien sèches, réduisez-les en poudre avec un mixeur ou au mortier.
3. Faites infuser quelques fleurs de tilleul dans 250 ml d'eau que vous aurez fait frémir. Laissez refroidir.
4. Versez la farine dans un grand saladier. Ajoutez un verre d'infusion de fleurs de tilleul. Malaxez au mixeur ou à la main.
5. Ajoutez la levure. Malaxez.
6. Ajoutez deux pincées de sel et la farine (poudre) de tilleul. Malaxez. Mouillez la pâte avec un verre d'infusion.
7. Mélangez pendant 10 minutes (au mixeur) ou jusqu'à ce qu'une boule de pâte homogène et qui ne colle plus se forme entre vos mains.
8. Déposez votre boule de pâte dans un moule à gâteau. Couvrir avec un torchon propre. Laissez reposer pendant 2 heures à température ambiante.
9. Badigeonnez la boule de pâte de jaune d'œuf et de graines de sésame (facultatif).
10. Enfourez pendant 20 minutes à 200 °C
11. Mélangez un peu de beurre avec des fleurs ou des fines herbes pour l'étaler sur une belle tranche de pain aux feuilles de tilleul (facultatif).

Automne
Hiver



L'alliaire officinale

Comme son nom l'indique, l'alliaire est traditionnellement utilisée comme plante médicinale. L'alliaire appartient à la famille des brassicacées, comme le chou, le cresson, la moutarde et le radis. Et comme la plupart des plantes de cette famille, elle a un goût piquant. Les feuilles de l'alliaire ont une odeur et un goût d'ail et sa racine a un bon parfum de raifort, qui relève n'importe quel plat.

Comment la reconnaître ?

1. Toujours groupée

L'alliaire est une plante invasive, elle pousse toujours en troupe abondante.

2. Ses feuilles

Les plantes d'un an (celles qui nous intéressent pour les racines) ont des feuilles vert foncé, dentelées, en forme de cœur aux bords échanrés. Avec les années, elles perdent de leur rondeur.

3. Ses racines

La racine principale est assez développée, de couleur blanche.

Où et quand la trouver ?

Très abondante, elle aime les sols compacts, riches en humus et se tient à mi-ombre dans des lieux frais, plutôt humides. Sous-bois, lisières, bords de chemins, abords de maisons, cultures ou décombres : voilà des lieux propices pour la rencontrer, et ce jusqu'à 1000 m d'altitude. Pour profiter de sa racine, il faut la cueillir en fin d'automne ou au début de l'hiver de sa première année. Plus tard, elle sera sèche et fibreuse. Les feuilles se récoltent au printemps, lorsqu'elles forment une touffe, de préférence avant la floraison pour limiter l'amertume.



Betterave à la racine d'alliaire

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 betteraves
- 2 racines d'alliaire
- 1 pomme
- 25 cl de crème entière liquide
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 branche d'origan
- 1 poignée de câpres
- 3 petits oignons au vinaigre
- 1 c. à s. de vinaigre

Préparation

1. Emballez vos betteraves dans du papier aluminium puis faites-les cuire au four pendant 2 heures à 140 °C. Retirez ensuite la peau à l'aide d'un couteau et coupez-les en petits cubes de taille égale.
2. Pour préparer la sauce qui va accompagner vos betteraves, battez 25 cl de crème entière liquide dans un saladier à l'aide d'un fouet pour obtenir un début de chantilly.
3. Râpez ensuite une racine d'alliaire dans le mélange et ajoutez 1 cuillère à café de moutarde. Mélangez.
4. Sur une planche à découper, ciselez une branche d'origan et mettez-la avec vos dés de betteraves. Ajoutez également une poignée de câpres et 3 petits oignons au vinaigre, coupés finement.
5. Pour réduire l'acidité de la préparation, ajoutez également dans le saladier de betterave, une pomme coupée en petits cubes de taille égale (brunoise de pomme).
6. Ajoutez $\frac{2}{3}$ de la sauce préparée au préalable et mélangez le tout avec une grande cuillère. À votre convenance, ajouter une cuillère à soupe de vinaigre pour assaisonner le plat (vinaigre de vin par exemple).
7. Pour le dressage, aidez-vous d'un emporte-pièce rond pour créer une jolie forme au centre de l'assiette avec les betteraves que vous recouvrirez du reste de la sauce.
8. Disposez quelques câpres en décoration et râpez à nouveau une partie de votre racine d'alliaire. C'est prêt !



La bruyère

La bruyère est une plante sauvage qui aime bien le contact du sable et de la roche. Elle apporte de la couleur aux landes sauvages et aux forêts siliceuses. C'est aussi une plante utilisée de longue date en phytothérapie, pour ses vertus diurétiques et antiseptiques des voies urinaires. Mais au-delà de ses propriétés médicinales, elle est d'une grande aide en cuisine. On s'en sert comme du bois de hêtre, pour fumer certains mets. Cela leur donne un goût boisé, très réconfortant.

Comment la reconnaître ?

1. En tribu

Elle pousse souvent en une tribu éparse.

2. Un arbuste

Elle peut faire de 30 à 90 cm de hauteur, pousse comme un petit arbuste, à rameaux brun rougeâtre courbés vers le haut.

3. Ses fleurs

On trouve des bruyères aux fleurs simples ou doubles de couleur blanche, rouge ou rose, avec des feuillages vert, jaune, gris-vert, dorés et qui, en plus, font les caméléons suivant les saisons.

Où et quand la trouver ?

La bruyère pousse dans les massifs forestiers, sur les landes, les falaises, sur un sol sableux dit siliceux, voire caillouteux. Elle s'accommode parfaitement de ce type d'habitat. On peut cueillir la bruyère toute l'année. Sa floraison s'étale de fin août à novembre.



Chou rouge à la bruyère

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 branches de bruyère
- 1 chou rouge
- 25 cl de jus de pomme
- 1 noix de beurre
- Huile d'olive
- 4 c. à s. d'huile de citron (ou d'olive)
- 2 c. à c. de moutarde
- 1 pincée de sel
- 10 cl d'eau

Préparation

1. Découpez votre chou rouge en quartiers de manière à obtenir 8 portions de taille égale.
2. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile de citron (ou d'olive) avec la moutarde et le sel, puis ajoutez l'eau petit à petit en remuant.
3. Disposez les quartiers dans une casserole avec une noix de beurre et de l'huile d'olive, puis badigeonnez le tout de vinaigrette à l'aide d'un pinceau de cuisine.
4. Recouvrez ensuite vos quartiers de chou rouge avec des branches de bruyère, refermez la casserole avec son couvercle (ou du papier aluminium) et mettez le tout au four une première fois, pendant 15 minutes à 170 °C.
5. Sortez votre casserole du four. Retournez les quartiers de chou rouge et ajoutez 25 cl de jus de pomme. Remettez ensuite le tout au four pendant à nouveau 15 minutes à 170 °C. Les branches de bruyère doivent toujours recouvrir votre préparation.
6. À la fin de la cuisson, retirez le couvercle de la casserole et faites brûler légèrement les branches de bruyère qui recouvrent vos choux rouges (si vous n'avez pas de chalumeau de cuisine, un briquet fera très bien l'affaire). Refermez rapidement le couvercle pour éteindre les flammes et ainsi « fumer » votre plat à la bruyère.
7. Servez vos quartiers de choux rouges avec la sauce formée au fond de la casserole grâce au jus de pomme.



Bouillon de racines et bruyère sauvage

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 branches de bruyère sauvage
- 8 racines de cerfeuil
- 8 racines de persil
- 8 racines de capucine
- 4 racines de berce
- 4 à 5 feuilles de benoîte urbaine
- 4 racines de géranium sauvage
- 1 pincée de poivre

Préparation

1. Nettoyez puis découpez vos racines (cerfeuil, persil, capucine, berce, géranium sauvage) en lamelles sans les éplucher.
2. Dans une grande casserole, placez vos racines, les branches de bruyère, les feuilles de benoîte urbaine, puis recouvrez vos racines d'eau.
3. Couvrez la casserole et faites cuire le tout pendant 20 minutes environ.
4. Lorsque les odeurs commencent à se propager, retirez les différents éléments de votre casserole pour ne garder que l'eau et les racines de cerfeuil, de persil et de capucine. Si besoin, ajoutez du poivre.
5. Après avoir arrêté la cuisson, récupérez les racines (cerfeuil, persil et capucine) à l'aide d'une louche puis disposez-les directement dans l'assiette.
6. Pour assaisonner le tout, ajoutez dans l'assiette l'eau de cuisson.
7. N'hésitez pas à ajouter des feuilles de moutarde blanche dans votre assiette pour parfaire votre présentation !



Le cardon

En cuisine, les cardons sont un délice végétal souvent méconnu. Leurs côtes charnues se prêtent parfaitement à une variété de plats, offrant une saveur qui évoque l'artichaut avec une touche d'amertume subtile. En phytothérapie, le cardon est utilisé pour ses propriétés diurétiques, pour apaiser les troubles digestifs et pour favoriser la digestion.

Comment le reconnaître ?

1. Les côtes

Les côtes du cardon ressemblent à de grandes tiges blanchâtres, épaisses et charnues. Elles peuvent atteindre jusqu'à 60 cm de longueur et sont généralement d'un diamètre d'environ 2,5 cm à 5 cm.

2. Les feuilles

Les feuilles du cardon sont grandes et ressemblent à celles de l'artichaut. Elles sont vert foncé et peuvent avoir des épines sur leurs bords.

3. Les fleurs

Les fleurs de cardon sont de petites fleurs violettes regroupées en ombelles. Elles sont très attractives pour les abeilles et autres pollinisateurs.

Où et quand le trouver ?

Le cardon préfère les sols bien drainés, riches en matière organique et bénéficiant d'un ensoleillement généreux. La récolte des côtes se fait généralement en automne, tandis que les feuilles peuvent être cueillies tout au long de la saison de croissance. Les fleurs apparaissent généralement à la fin du printemps ou au début de l'été.



Samoussa de cardon

Ingrédients

- 4 tiges de cardon
- 1 chou pak choï
- 1 petit oignon
- 1 pâte de brick
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de tamari
- 1 noix de beurre
- Jus de citron
- 1 truffe (facultatif)

Préparation

1. Commencez par enlever les filaments autour des tiges du cardon puis émincez-les en petits cubes. Pour éviter que votre cardon noircisse avec le temps, n'hésitez pas à le nettoyer avec du jus de citron.
2. Faites ensuite revenir, pendant 2 minutes à feu doux, vos petits cubes de cardon dans une poêle avec un oignon coupé finement, un chou pak choï coupé grossièrement et une noix de beurre. Si vous en avez, râpez un peu de truffe dans la préparation.
3. Versez 50 cl de bouillon de légumes dans la poêle ainsi que 10 cl de tamari, puis continuez la cuisson quelques minutes jusqu'à évaporation du liquide.
4. Lorsque vous avez obtenu une belle compotée, étalez sur votre plan de travail une pâte de brick. Coupez des bandes d'environ 20 cm et commencez le pliage de vos samoussas.
5. Après avoir déposé un peu de votre mélange au bout d'une bande, formez des triangles de pâte de sorte à enfermer le tout.
6. Plongez ensuite les samoussas dans une friture pendant 3 à 4 minutes à 180 °C. À la sortie, vous pouvez limiter l'excédent d'huile en plaçant les samoussas sur un papier absorbant. À consommer chaud et sans modération !



Le châtaignier

Tout est bon dans le châtaignier ! Son écorce contient des composés aux vertus anti-inflammatoires, astringentes et antioxydantes. Elle est utilisée pour soulager divers maux, notamment les problèmes de circulation sanguine, les varices et les inflammations cutanées. Ses feuilles peuvent être préparées en infusion pour leurs propriétés diurétiques. Ses fruits, les châtaignes, sont une source délicieuse et nutritive. Elles peuvent être préparées de multiples manières en cuisine : grillées, bouillies, transformées en purée ou en farine pour la préparation de plats sucrés et salés.

Comment le reconnaître ?

1. Son tronc

Le châtaignier possède un tronc droit. L'écorce des jeunes arbres est grise et lisse, elle se fissure avec l'âge. Il peut atteindre 20 à 35 mètres.

2. Ses feuilles

Elles sont entières, ovales, longues et pointues. Les bords des feuilles sont régulièrement dentés.

3. Ses bogues

Les bogues sont de véritables carapaces rondes qui donnent l'allure de petits oursins aux fruits du châtaignier. Lorsqu'elles sont mûres, elles tombent de l'arbre.

Où et quand le trouver ?

Vous trouvez des châtaigniers partout en France, dans les forêts et les parcs, mais tous ne font pas de beaux fruits ! Le châtaignier est un arbre exigeant. Il se développe seulement dans des sols acides, légers, bien drainés et en pente, entre 300 et 800 mètres, parfois jusqu'à 1 200 mètres d'altitude. Le meilleur moment pour cueillir ses fruits est en général de mi-septembre à fin octobre. Lorsque l'automne est doux, les châtaignes peuvent être ramassées dans de bonnes conditions jusqu'en novembre.



Courge spaghetti aux châtaignes

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 1 poignée de châtaignes
- 100 g de champignons de saison (pleurotes, cèpes...)
- 1 noix de beurre
- 250 g de crème liquide
- Parmesan
- Sel et poivre

Préparation

1. En amont de la cuisson de votre courge spaghetti, creusez le chapeau pour former un trou d'environ 5 cm de profondeur. Cela permettra à cette dernière de ne pas éclater pendant la cuisson sous l'effet de la chaleur. Vous avez 3 possibilités pour la cuire :
 - Au four à micro-ondes, pendant 10 minutes
 - Dans un four vapeur, pendant 15 à 20 minutes
 - Dans un four traditionnel pendant 50 minutes à 140 °C, enveloppée dans du papier aluminium.
2. En parallèle, entaillez l'écorce des châtaignes puis mettez-les au four pendant 5 minutes à 160 °C.
3. Une fois la courge spaghetti cuite, coupez-la en deux et retirez les pépins. A l'aide d'une fourchette, retirez la chair de façon à former des filaments (comme des spaghettis) avec la pulpe. N'abîmez pas la peau, elle vous servira plus tard.
4. Dans une poêle, faites cuire à feu moyen vos champignons préalablement coupés, avec une noix de beurre.
5. Au bout de 20 minutes, ajoutez vos filaments de courge spaghetti ainsi que 250 g de crème liquide. Assaisonnez de sel et poivre à votre convenance.
6. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et répartissez-le dans vos deux demi-courges. Saupoudrez de parmesan et remettez vos courges au four pendant 5 minutes à 180 °C.
7. À la sortie du four, râpez les châtaignes sur votre préparation. C'est prêt !



L'églantier

L'églantier est un rosier sauvage qui pousse spontanément chez nous. Ses faux fruits ressemblent à des petits bonbons rouges. Ils ont un goût sucré-acidulé et une texture crémeuse. Ils sont délicieux en confitures, soupes, sirops ou encore confits. Pour ne rien leur enlever, ils ont une teneur exceptionnelle en vitamine C et sont bourrés d'antioxydants.

Comment le reconnaître ?

1. Ses aiguillons

Contrairement aux épines, les aiguillons sont facilement dissociables de la tige, et sont inclinés vers le bas. Ils prennent une teinte rouge à mesure que la saison d'été avance.

2. Ses feuilles

Elles sont découpées en 5 à 7 folioles, eux-mêmes finement dentés.

3. Ses fruits

Les cynorrhodons matures sont d'un rouge profond, plutôt brillant. Ils ont la forme d'un ballon de rugby. Ils sont durs en début de saison puis s'amollissent dans le courant de l'automne.

Où et quand le trouver ?

L'églantier pousse naturellement sur les sentiers, les bords de route et les talus, plutôt sur les sols calcaires. La cueillette de cynorrhodon se fait en général à partir du mois d'octobre-novembre, lorsque les fruits sont devenus mous grâce aux premières gelées.



Confiture d'églantier

Ingrédients pour un petit pot

- 1 L d'eau
- 500 g de cynorrhodons (fruits de l'églantier)
- 250 g de sucre

Préparation

1. Dans un premier temps, retirez avec un couteau l'extrémité noire et dure de chaque baie.
2. Dans une casserole, mettez vos baies de cynorrhodons puis ajouter le sucre et l'eau.
3. Faites cuire à feu moyen à couvert, pendant 25 minutes.
4. Ôtez du feu et mixez le tout.
5. Filtrez le mélange à l'aide d'une passoire fine (ou d'un chinois) puis, avec une cuillère, une spatule ou un fouet, écrasez bien le tout pour extraire le maximum de pulpe. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau à la fin pour pouvoir récupérer la pulpe.
6. Faites de nouveau bouillir la confiture dans une casserole pendant 2 à 3 minutes en la mélangeant.
7. Versez la confiture encore chaude dans un pot stérilisé puis retournez-le pour souder le couvercle.
8. Attendez que la confiture refroidisse pendant quelques heures et dégustez !



Le houx

Le houx, bien connu pour orner les maisons en fin d'année, gagnerait à être redécouvert. Peu utilisé de nos jours, sans doute en raison de la toxicité de ses fruits, les vertus de ses feuilles sont multiples et puissantes. En cuisine, on fera infuser les feuilles pour profiter de leur goût boisé, légèrement amer, qui permet de casser le « sucré » de certaines préparations. On ne mange pas les feuilles. Moins toxiques que les baies, elles restent néanmoins peu digestes.

Comment le reconnaître ?

1. Un arbuste buissonnant

Le houx peut atteindre jusqu'à 20 cm de hauteur.

2. Ses feuilles

Ses feuilles sont vert foncé, luisantes et dentelées avec des bords plus ou moins épineux.

3. Ses baies

Elles sont d'un beau rouge éclatant, en forme de petites boules de la taille d'une groseille.

Où et quand le trouver ?

Le houx se développe dans les bois, et en lisière de forêt. Il se plaît sur les terrains acides et n'a besoin que de très peu de lumière pour croître et prospérer. Les feuilles et l'écorce du houx se récoltent toute l'année. Les baies (toxiques mais décoratives) mûrissent plutôt en fin d'été et persistent en hiver.



Vin et sirop de houx

Ingrédients pour le vin de houx

- 15 feuilles de houx
- 25 morceaux de sucre roux
- 1 L de vin blanc
- 6 c. à s. d'alcool de poire

Ingrédients pour le sirop de houx

- 6 feuilles de houx
- 250 g de sucre roux
- 1 demi-litre d'eau

Préparation pour le vin de houx

1. Dans un bocal d'1 litre et demi, disposez 15 feuilles de houx (sans les tiges), 25 morceaux de sucre roux et 1 litre de vin blanc.
2. Ajoutez au mélange l'alcool de poire ou une autre liqueur ou alcool de votre choix (à 50 ° environ).
3. Mélangez doucement puis laissez macérer pendant un mois à température ambiante. Secouez tous les 2 à 3 jours le bocal pour faciliter la macération.
4. Le mois écoulé, filtrez le mélange pour retirer toutes les feuilles de houx puis versez dans une bouteille en verre à l'aide d'un entonnoir.

Préparation pour le sirop de houx

1. Dans une casserole, disposez 6 feuilles de houx, 250 g de sucre roux et 1 demi-litre d'eau.
2. Portez le mélange à ébullition puis laissez réduire pendant 15 à 20 minutes à feu doux.
3. Filtrez ensuite le tout dans un bocal à confiture. C'est prêt !



Le noisetier

Le noisetier, souvent négligé, réserve une expérience gustative unique en son genre. Ses chatons, ces petites fleurs mâles, apportent une saveur subtile de noisette à diverses préparations culinaires. En phytothérapie, le noisetier est utilisé pour ses propriétés anti-inflammatoires et astringentes. Il est également apprécié pour apaiser les troubles digestifs et les maux de gorge.

Comment le reconnaître ?

1. Ses chatons

Les chatons de noisetier sont de petites fleurs mâles allongées, qui apparaissent en fin d'hiver avant que les feuilles n'émergent. Ils sont souvent jaune pâle et pendent en grappes.

2. Ses feuilles

Les feuilles du noisetier sont de forme ovale et dentelées. Elles sont vertes et alternes.

3. Ses fruits

Les noisettes sont rondes, dures et enfermées dans une coque protectrice.

Où et quand le trouver ?

Le noisetier est largement répandu dans les régions tempérées du monde. Les chatons apparaissent généralement à la fin de l'hiver, avant que les feuilles ne poussent. C'est le moment idéal pour les récolter. Les feuilles peuvent être cueillies au printemps et en été pour une utilisation en phytothérapie. Les noisettes sont généralement récoltées à l'automne, lorsque la coque extérieure commence à se fissurer, révélant la noisette à l'intérieur.



Chatons de noisetier au chocolat

Ingrédients

- 30 chatons de noisetier
- 1 citron vert
- 150 g de chocolat noir à 70 % de cacao

Préparation

1. Faites fondre 150 g de chocolat noir à 70 % de cacao.
2. Plongez un par un vos chatons de noisetier afin de couvrir l'intégralité de la surface puis placez-les dans un grand plat.
3. Râpez le zeste de votre citron vert directement sur les chatons au chocolat.
4. Mettez le tout au frais pendant 20 minutes.



Le prunellier sauvage

On le surnomme l'« épine noire » en raison de son écorce d'un gris noir luisant. Le prunellier sauvage est un arbuste commun en Europe. Ses petits fruits, les prunelles, sont astringents avant les gelées et ne sont guère appétissants à consommer tels quels. Néanmoins, ils sont délicieux une fois transformés en confiture, en liqueur ou bien fermentés.

Comment le reconnaître ?

1. Ses épines

Les épines du prunellier sont en fait des rameaux courts, portant des feuilles et des bourgeons, mais piquants à leur extrémité.

2. Ses fruits

Ce n'est pas une baie mais une drupe, un fruit charnu à noyau, de 6-12 mm de diamètre et de couleur bleue, presque noire. Elle a la particularité d'être recouverte d'une pellicule cireuse, appelée pruine. Quand on la touche, la couleur change et s'assombrit.

Où et quand le trouver ?

Le prunellier pousse en lisière de forêt, dans les bocages et les haies, jusqu'à 1000m d'altitude environ. On cueille la prunelle après les premières gelées. Si vous la cueillez avant, elle sera très, très astringente.



Prunelles en bocaux

Ingrédients

- 1 kg de prunelles
- 125 g de sel
- 60 cl d'eau
- 1 branche de patchouli
- Une poignée d'herbe à curry
- 1 pousse de berce (racines et feuilles)
- 1 gousse d'ail
- 1 bouteille d'huile d'olive

Préparation

1. Pour assurer la bonne conservation de votre récolte, effectuez une saumure. Dans un saladier, ajoutez vos prunelles bien lavées, 125 g de sel (pour 1 kg de baies) et 60 cl d'eau.
2. Ajoutez à cette préparation une branche de patchouli, de l'herbe à curry et une gousse d'ail (coupée grossièrement). Pour obtenir un goût giroflé, ajoutez une racine de berce coupée en rondelles ainsi que ses feuilles. Il n'est pas nécessaire d'éplucher la racine car elle ne sera pas consommée directement.
3. Couvrez votre saladier avec du film plastique et laissez reposer pendant une semaine à température ambiante.
4. Au bout d'une semaine, ouvrez votre saladier et retirez la partie aromatique du mélange (branches, racines, aulx). Placez-la dans votre bocal de conservation. Le jus de la préparation doit être jeté et les prunelles doivent être rincées abondamment à l'eau pour retirer le sel. Cette étape finalisée, vous pouvez ajouter vos prunelles dans le bocal de conservation avec la partie aromatique.
5. Remplissez jusqu'à ras bord votre bocal d'huile d'olive.
6. Fermez votre bocal, secouez pour homogénéiser et laissez mariner pendant un mois avant de les consommer !



Le pin Douglas

En réalité, le sapin de Douglas n'est pas un sapin (il ne fait pas partie de l'espèce *Abies*). C'est donc à tort qu'on l'appelle ainsi et on préférera le nommer pin Douglas. Pouvant vivre jusqu'à 500 ans, il est très apprécié pour son bois imputrescible mais on en parle rarement quand il s'agit de cuisine. Et pourtant...

Comment le reconnaître ?

1. Ses aiguilles

Elles sont souples, ne piquent pas et présentent deux lignes blanches sur leur face inférieure. Quand on les détache, elles n'emportent pas de bout de tige avec elles. Elles sont disposées en brosse.

2. Son cône

Il est très caractéristique car il comporte des bractées à trois pointes (petites ailettes) qui sont insérées dans ses écailles et il est pendant.

Où et quand le trouver ?

Le pin Douglas apprécie les sols bien drainés, non calcaires et une exposition plutôt ombragée. On peut le semer ou le greffer pour le planter dans nos jardins. On le trouve beaucoup dans la région du Morvan et dans le Massif central en France où il a été introduit par le pépiniériste britannique David Douglas. Avec son feuillage persistant, on peut cueillir ses aiguilles tout au long de l'année.



Carottes rôties au pin Douglas

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 carottes
- 8 châtaignes
- 3 branches de pin douglas
- 1 clémentine
- 1 citron jaune
- 10 cl de tamari
- 1 c. à s. de miel
- 1 noix de beurre
- 25 cl de jus de pomme

Préparation

1. Dans une casserole, faites revenir à feu doux pendant 5 minutes vos carottes (épluchées et lavées) avec une noix de beurre.
2. Ajoutez ensuite quelques bouts de branche de pin Douglas et 25 cl de jus de pomme. Couvrez la casserole et laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux. Au bout de 5 minutes, ajoutez 1 cuillère à soupe de miel, 10 cl de tamari et des tranches de clémentine (avec l'écorce).
3. Placez ensuite au fond d'une cocotte le reste des branches de pin Douglas, les châtaignes préalablement épluchées, vos carottes précuites et le jus de cuisson. Faites cuire au four pendant 30 minutes à 180 °C.
4. Pour la présentation, disposez 3 carottes et 2 châtaignes par assiette. Ajoutez le jus de cuisson puis râpez un peu de zeste de citron sur le dessus.



Madeleine au pin Douglas

Ingrédients

- 10 jeunes pousses de pin Douglas
- 150 g de beurre
- 175 g de farine
- 4 œufs entiers
- 4 g de levure sèche
- 2 cuillères à soupe de miel
- Sirop de sapin ou alcool de sapin (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, faites infuser les jeunes pousses de pin Douglas dans le beurre, sur feu moyen.
2. Dans un saladier, ajoutez la farine, la levure, les 4 œufs, le miel et le beurre infusés (en utilisant une passoire pour filtrer les branches de pin).
3. Mélangez le tout avec un fouet.
4. Laissez reposer 2 ou 3 heures (facultatif).
5. Versez la pâte dans le moule à madeleine.
6. Enfourez pendant 20 minutes à 200 °C.



Le polypode commun

On le surnomme « réglisse des bois » ou « réglisse sauvage » du fait de la saveur sucrée de ses rhizomes. Cette fougère est capable de pousser à des endroits improbables, dans des murs ou sur des arbres car elle a besoin de très peu de terre. D'ailleurs, vous trouverez souvent son rhizome dans de la mousse. Ce qu'il y a d'intéressant avec le polypode, c'est qu'on peut utiliser toute la plante, la racine comme les feuilles.

Comment le reconnaître ?

1. Ses feuilles

Les feuilles de la fougère, qu'on appelle frondes, sont très découpées. Chaque foliole est découpée jusqu'à la nervure centrale. Elles sont disposées de manière alterne, ce qui signifie qu'elles sont légèrement décalées. Elles ne se font pas directement face d'un côté et de l'autre de la nervure centrale.

2. Sa racine

La racine du polypode pousse proche de la surface du sol, quasiment à l'horizontale. C'est la raison pour laquelle cette plante n'a pas besoin de beaucoup de terre pour pousser. On la retrouve d'ailleurs parfois dans des murs ou des endroits étriqués.

Où et quand le trouver ?

Le polypode se plaît à l'ombre. Vous le trouverez dans les sous-bois, les lieux humides, sur les murets, à même le sol ou encore sur des arbres. On peut récolter les feuilles et les racines du polypode tout au long de l'année.



Endives confites parfumées au polypode

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 endives
- 2 poires
- 2 racines de polypode
- 50 cl de jus de poire
- 8 feuilles de polypode
- 1 c. à s. de miel
- 3 c. à s. de tamari
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre

Préparation

1. Faites revenir vos racines de polypode dans une poêle avec une noix de beurre pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les endives et faites-les cuire à feu doux durant 10 minutes sans retirer les racines.
2. Incorporez une cuillère à soupe de miel ainsi que 30 cl de jus de poire (ou de pomme si vous n'en avez pas) puis faites cuire le tout à nouveau pendant 10 minutes.
3. En parallèle, préparez votre sauce en mixant vos feuilles de polypode (une bonne poignée) avec 20 cl de jus de poire. Filtrez votre mélange à l'aide d'un tamis pour retirer l'excédent.
4. Épluchez également vos poires puis faites des bandes d'environ 5 cm avec la chair grâce à une mandoline ou un petit couteau. Étalez-les sur une planche en attendant la fin de la cuisson des endives.
5. Ajoutez 3 cuillères à soupe de tamari dans votre poêle. Laissez revenir vos endives encore 5 minutes à feu doux puis retirez-les du feu. Conservez la sauce dans la poêle.
6. Sur votre planche, enrroulez vos endives avec les bandes de poire puis remettez-les dans la poêle pendant 5 minutes. La sauce encore présente dans la poêle va permettre de caraméliser le tout.
7. Pour le dressage, disposez une endive enrroulée de poire au milieu d'une assiette, ajoutez votre sauce aux feuilles de polypode ainsi qu'un peu de jus de cuisson.



Le sapin Nordmann

En cuisine, le sapin Nordmann surprend et ravit les papilles. Ses aiguilles, bien que souvent associées à la décoration de Noël, peuvent également apporter une touche aromatique subtile à vos plats. En phytothérapie, les produits à base de sapin de Nordmann sont connus pour soulager les problèmes respiratoires et apporter une ambiance apaisante dans nos espaces intérieurs.

Comment le reconnaître ?

1. Les aiguilles

Les aiguilles du sapin Nordmann sont plates, longues et brillantes. Elles sont de couleur vert foncé sur le dessus et argentées en dessous. Contrairement à de nombreux autres sapins, elles ne piquent pas au toucher.

2. Les cônes

Les cônes du sapin Nordmann sont de forme allongée, mesurant généralement de 10 à 20 cm de long. Ils sont verts lorsque jeunes et deviennent bruns à maturité. Les cônes mâles et femelles poussent sur le même arbre.

3. L'écorce

L'écorce du sapin Nordmann est lisse et grisâtre, devenant plus rugueuse avec l'âge.

Où et quand le trouver ?

Le sapin Nordmann est originaire des régions du Caucase, mais il est largement cultivé dans de nombreuses régions du monde comme arbre de Noël. Il préfère les sols bien drainés et les climats tempérés à froids. Pour une utilisation culinaire, les aiguilles du sapin Nordmann peuvent être récoltées à partir du printemps jusqu'à la fin de l'automne. Les jeunes aiguilles sont souvent préférées, car elles ont une saveur plus délicate et moins résineuse.



Pâtes de fruit au sapin Nordmann

Ingrédients

- 3 branches de sapin Nordmann
- 200 ml de jus de pamplemousse
- 75 g de sirop de glucose
- 3 gouttes d'huile essentielle de sapin
- 400 g de sucre en poudre
- 11 g de pectine
- 7 g acide ascorbique

Préparation

1. Dans un mixeur, mixez les branches de sapin Nordmann avec 200 ml de jus de pamplemousse et 75 g de sirop de glucose.
2. Filtrez votre mélange pour retirer les bouts de branche et les aiguilles du sapin, puis versez le tout dans une casserole.
3. Laissez chauffer à feu doux jusqu'à ébullition. Tout en mélangeant à l'aide d'un fouet, ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de sapin.
4. Incorporez ensuite le sucre en poudre, la pectine et l'acide ascorbique et mélangez à nouveau pendant 2 minutes pour refaire monter à ébullition.
5. Versez ensuite la préparation dans vos moules. De préférence, utilisez des petits moules généralement utilisés pour la confection de bonbons ou de chocolats.
6. Placez le tout au frigo pendant 2 heures.
7. Quand les pâtes de fruit ont bien refroidi, roulez-les dans du sucre pour ajouter du croquant. Conservez-les dans une boîte hermétique à température ambiante.



La trompette de la mort

La trompette de la mort est un champignon proche de la girolle et de la chanterelle. Elle est très appréciée en cuisine pour sa chair fine et savoureuse.

Elle peut être consommée cuite mais séchée et réhydratée, elle est encore meilleure. Elle parfume à merveille les sauces et potages.

Comment la reconnaître ?

1. Son chapeau

En profond entonnoir, noir, puis gris en séchant, à bord lobé et sinueux.

2. Ses plis

Ils sont profonds, irréguliers et ondulés, donnant au champignon une apparence unique.

3. Son pied

Dans le prolongement du chapeau, remarquablement creux.

Où et quand la trouver ?

On la trouve dans les bois de feuillus, plutôt sur sol non ou peu calcaire. La trompette de la mort est assez facile à repérer car elle pousse souvent en grandes troupes, même en fin de saison, après les premières gelées. On peut la cueillir de septembre à décembre.



Trompettes de la mort cuites dans la mousse

Ingrédients

- 3 pommes de terre
- Trompettes de la mort fraîches
- Mousse fraîche
- Branches d'origan
- 100 g de beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la chantilly végétale :

- 25 cl de crème liquide entière
- Vinaigre balsamique
- Pincée de sel

Préparation

1. Faites cuire vos trompettes de la mort fraîches dans une poêle à feu doux pendant 10 minutes.
2. En parallèle, préparer vos pommes de terre en y coupant de fines tranches (sans aller jusqu'au bout).
3. Dans ces fines tranches, insérez successivement une feuille d'origan et une trompette de la mort précédemment cuites.
4. Pour cuire vos pommes de terre, répartissez la mousse fraîche au fond d'une casserole avec couvercle, puis disposez vos pommes de terre sur le dessus. Pour faciliter la cuisson, ajouter au fond de la casserole 10 cl d'eau.
5. Assaisonnez avec sel, poivre et une noix de beurre ; un filet d'huile d'olive peut également être ajouté à votre convenance.
6. Mettez au four à 180 °C pendant 15 à 20 minutes (25 à 30 minutes pour des pommes de terre de grande taille).
7. Pour accompagner vos pommes de terre, réalisez une chantilly salée en utilisant de la crème liquide entière et en y incorporant du vinaigre balsamique et une pincée de sel.
8. Une fois les pommes de terre sorties du four, servez-les en disposant de la chantilly salée sur le dessus.

