



Sauvage et cru !

Atelier du 19 juin 2016

Animation :
Association Terre et Sens
Stéphanie HERSANT

Terrine forestière au plantain

Ingrédients :

- 135g de graines de tournesol
- 70g de noix
- 1 bol de feuilles de plantain coupées dans la largeur et bien tassé
- quelques brins de serpolet
- 1 gousse d'ail hachée
- ½ cuiller à thé de sel
- un peu de poivre

Ustensiles :

- Ciseaux
- Mixer
- Cuiller à s + à café
- Bols

Faire tremper les graines de tournesol et les noix pendant 8 h. Bien les rincer et jeter l'eau de trempage.

Au robot culinaire, réduire les noix en purée en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange crémeux et lisse.

Verser dans un bol de service accompagné de toasts, allumettes de carottes, une salade ou d'autres crudités.

Fromage d'amandes aux herbes

Ingrédients :

- 300 g (2 tasses) d'amandes
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) d'eau
- 1 $\frac{1}{2}$ C. à soupe de pâte miso ou de revugilac (jus de quinoa germé fermenté)
- 1 $\frac{1}{2}$ C. à café d'huile de noix de coco fondue
- 1 C. à soupe de jus de citron
- $\frac{1}{4}$ de C. à café de sel
- + plantes au choix en fonction de la saison : ail des ours, lierre terrestre, marjolaine...

Ustensiles :

- Mandoline
- Ciseaux
- Mixer
- Cuiller à s + à café
- Tamis fin

- Trempage 8 heures
- Préparation 20 minute
- Fermentation 12 heures
- Donne environ 500 ml (2 tasses)

Faire tremper les amandes pendant 8 heures, puis bien rincer. Jeter l'eau de trempage.

Retirer les peaux des amandes, les mettre avec l'eau et le miso au mixeur. Mixer le tout en crème jusqu'à la disparition de tous les morceaux. (sinon passer avec le dispositif à purée végétal d'un extracteur à jus (texture moins crémeuse))

Mettre dans un récipient et couvrir d'une pellicule plastique touchant le fromage: il s'agit d'une fermentation qui se fait sans air.

Laisser fermenter 12h à température ambiante.

Une fois fermenté, incorporer à l'huile de coco fondue, le jus de citron et le sel de mer et la plantes coupée aux ciseaux en petits morceaux.

Déguster sur des crackers crus ou roulé dans des feuilles d'ail des ours ou lamier ou autre.

Crakers crus à l'oignon rouge et à l'ail des ours

Ingrédients pour 1 plaque de déshydrateur environ :

- 150g de graines de lin moulues
- 300g de graines de tournesol moulues
- 1/2 oignon rouge coupé fin ou réduit ne purée au mixer.
- 30 feuilles d'ail des ours ciselées
- 1 cuil à café de poivre noir moulu
- 1 cuil à café de piment de cayenne moulu
- 2 cuil à soupe de sel

Faire tremper les graines de tournesol pendant 4 heures minimum. Puis bien rincer et retirer les petites peaux qui flottent à la surface.

Mixer les graines de lin très finement

Dans un contenant mélanger tous les ingrédients et y ajouter un peu d'eau si nécessaire malaxer pour obtenir une pâte souple qui puisse s'étaler.

Laisser reposer 1/4h

Si la pâte est trop humide ajouter jusqu'à 20 g de graines de lin moulues.

Laisser reposer 1/4h

Placer un papier cuisson (ou feuille teflex) sur une grille du déshydrateur.

Répartir le mélange sur la feuille poser par dessus un autre papier cuisson et étaler au rouleau à pâtisserie. Décoller délicatement.

Dessiner des traits jusqu'à mi hauteur de la préparation : faire 36 carrés (óxó).

Mettre au déshydrateur à 40°C pendant 12h.

Retourner et laisser déshydrater encore quelques heures jusqu'à ce que les crakers soient croquants et complètement secs.

Ils doivent être craquants mais pas cassants, et les morceaux d'oignons doivent rester tendres.

Se conservent 1 mois à température ambiante dans un contenant hermétique.

LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs des ateliers plantes



Aurélie
MAZERIS

Association Terre et Sens



<http://les-sens-les-plantes-la-terre.com/>



Partenaires financiers



CPIE BEARN

Maison des Vins et du Terroir du Jurançon - 64360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29 - cpiebearn@cpiebearn.fr

Le CPIE Béarn, un réseau d'associations



