

## SOMMAIRE

# Les simples des bergers

*Atelier du 23 juin 2013*



<b>1. INTRODUCTION - PROPRIETES.....</b>	<b>3</b>
<b>2. RECETTES/PREPARATIONS .....</b>	<b>4</b>
<i>a) Vin de mai à l'aspérule odorante .....</i>	<i>4</i>
<i>b) Flan d'aspérule .....</i>	<i>4</i>
<i>c) Ail des ours en tartine de chèvre.....</i>	<i>5</i>
<i>d) Pistou à l'ail des ours.....</i>	<i>6</i>
<i>e) Huile de macération d'achillée millefeuille.....</i>	<i>6</i>
<i>Notes.....</i>	<i>7</i>
<b>3. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME.....</b>	<b>8</b>

*Atelier animé par l'association Terre et Sens  
Stéphanie Hersan et Arlette Keller*

## 1. INTRODUCTION - PROPRIETES

*Notes.....*

## 2. RECETTES/PREPARATIONS

### *a) Vin de mai à l'aspérule odorante*

#### **Ingrédients**

- . 45 gr de sommités fleuries d'aspérule
- . 1 bouteille de vin blanc sec (75 cl)
- . 45 gr de sucre

#### **Préparation**

##### **1ere méthode**

Porter le vin à ébullition avec le sucre et verser sur l'aspérule fraîchement cueillie.

Laisser macérer jusqu'à refroidissement du liquide.

Filterer

Si nécessaire, ajouter 1 cuillère à soupe d'alcool pour la conservation.

##### **2eme méthode**

Faire macérer 50 grammes de sommités fleuries d'aspérule pendant 15 jours dans 75 cl de vin blanc avec 50 grammes de sucre.

Au bout de 15 jours on filtre et on met dans des bouteilles à limonade (la macération rend le mélange légèrement gazeux).

Stabiliser éventuellement avec 1 cuillère à soupe d'alcool. (rhum blanc par exemple)

### *b) Flan d'aspérule*

#### **Ingrédients**

- 250ml de lait de riz
- 15 fleurs d'aspérule
- 2g d'agar agar
- 250ml de crème d'avoine
- 60 g de sucre ou sirop d'agave

### **Préparation**

Faire bouillir 250 ml de lait de riz et y faire infuser à feu éteint pendant 15 minutes une quinzaine de fleurs d'aspérule. Filtrer et remettre dans la casserole ajoutez 2 grammes d'agar agar et porter à nouveau à ébullition pendant 30 secondes. Ajouter 250 ml de crème d'avoine, 60 gr de sucre ou de sirop d'agave et verser dans des ramequins ou verrines. Laisser refroidir et mettre au frais pour 2 heures au moins et jusqu'au moment de servir. Accompagner d'un coulis ou une salade de fraises, framboises griottes selon la saison.

L'aspérule peu être remplacée par 6 ombelles de fleurs de sureau bien épanouies (Inspiré de Agar-agar de Cléa éditions La Plage)

### ***c) Ail des ours en tartine de chèvre***

#### **Ingrédients**

10 fleurs d'ail des ours avec quelques tiges (3).

1 crottin de chèvre frais.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

un peu de lait végétal si nécessaire.

#### **Préparation**

Écraser à la fourchette le fromage de chèvre (avec le lait végétal si besoin), ajouter les tiges finement coupées et les fleurs séparées de leur pédoncule (en mettre quelques une de coté pour la déco).

Aromatiser d' 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Tartiner sur du pain, décorer avec les fleurs.

Variante, avant de décorer avec les fleurs, passer au grill et manger avec une salade.

### ***d) Pistou à l'ail des ours***

#### **Ingrédients**

50 gr d'ail des ours (feuilles, tiges et fleurs), lavé et séché (= 2 grosses poignées)

1 dl d' huile d'olive environ.

1/2 cuil. à café de sel.

#### **Préparation**

Au dessus d'un saladier couper en fine bandes les feuilles d'ail des ours dans le sens de la largeur avec des ciseaux.

Reprendre la coupe des feuilles jusqu'à obtenir de petits morceaux

Ajouter de l'huile d'olive, le sel et mélanger intimement. Ajuster la quantité d'huile pour que les plantes en soient recouvertes mais pas dégoulinantes.

Laisser macérer une nuit, mélanger à nouveau.

Remplir des petits pots en verre (bien propre stérilisés et fermant hermétiquement.) de la préparation jusqu'à 1 cm du couvercle

Recouvrir d'une couche d'huile d'olive qui protégera votre pistou de l'oxydation.

Conserver au réfrigérateur.

L'utilisation de pots de petite taille permet une meilleure conservation.

Même recette pour l'ortie ou le mix ortie/ail des ours qui a son intérêt.

### ***e) Huile de macération d'achillée millefeuille***

#### **Ingrédients**

Sommités fleuries d'achillée millefeuille

Huile végétale

#### **Préparation**

Remplir au 3/4 un bocal bien propre de sommités fleuries d'achillée millefeuille.

Compléter avec une huile végétale (olive, sésame ou noyau d'abricot).

Fermer hermétiquement et laisser macérer au soleil pendant 3 semaines.  
Filtrer mettre dans un récipient propre et sec et conserver à l'abri de la lumière.

Utiliser comme cicatrisant, antiseptique et anti-inflammatoire pour plaies ouvertes, atténue les cicatrices. (Attention peut être photosensibilisante)

En massage sur le bas ventre pendant la seconde partie du cycle (1 semaine) pour aider à apaiser les douleurs menstruelles. À renouveler tous les mois.

*Notes.....*

### 3. LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

#### Les animateurs du programme :



#### Partenaires techniques et financiers :



#### Le CPIE Béarn, un réseau d'associations :



#### Contact :



Maison des vins et du terroir du Jurançon  
64 360 LACOMMANDE  
05 59 21 00 29  
[cpiebearn@cpiebearn.fr](mailto:cpiebearn@cpiebearn.fr)  
[www.cpiebearn.fr](http://www.cpiebearn.fr)