

LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs du programme :



Terre et Sens &
Sabine Courrèges

Partenaires techniques et financiers :



L'Epicerie
Verte



Le Clos Lapeyre



Estivades
d'Aspe
Pyrénées

Le CPIE Béarn, un réseau d'associations :



Contact :



BÉARN

Maison des vins et du terroir du Jurançon
64 360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29
cpiebearn@cpiebearn.fr
www.cpiebearn.fr

Ateliers cuisine locale et sauvage

12/12



Orties et herbes folles



*Atelier animé par Marie Granger,
A la maison de retraite Saint-Joseph*



SOMMAIRE

1. Herbier	3
2. Recettes	9
<i>a) Beurre de cardamine</i>	9
<i>b) Gratin slave au lierre terrestre :</i>	9
<i>c) Risotto aux cèpes sans cèpes :</i>	10
3. PLUS D'INFORMATIONS	11
<i>a) Sites internet</i>	11
<i>b) Bibliographie</i>	11

3. PLUS D'INFORMATIONS

a) Sites internet

Couplan.com

Recettes à faire en famille :

cuisinesauvage.blogspot.com

b) Bibliographie

« Grignotages sauvages, Histoire d'une boîte à biscuits », Bruno Delaunay, éditions de Terran

« La cuisine sauvage des hais et des tallus », Bernard et Annie-Jeanne Bertrand, éditions Terran

« La cuisine sauvage au jardin », Bernard et Annie-Jeanne Bertrand, éditions Terran

L'herbier à croquer, François COUPLAN, éditions FAVRE

Encyclopédies des plantes sauvages comestibles :

Vol 1 - Le Régal végétal, François COUPLAN, éditions Sang de la Terre

Vol 2 – La cuisine sauvage, François COUPLAN, éditions Sang de la Terre

Retrouvez les photos de l'atelier sur la page facebook du CPIE Béarn.

Vous pouvez également nous envoyer vos photos.

Contact : Willemien BRUGGINK : willemien.bruggink@cpiebearn.fr

600g de viande à ragoût
carotte, oignon, thym.

Préparation :

Faire mijoter la viande pendant 1h avec les carotte, oignon et thym.
Emietter et hacher finement le tout. Ajouter les œufs entier, le pain trempé dans le reste de bouillon, le lierre et l'ortie haché.
Verser dans un plat à gratin et enfourner à th8 pendant 30 minutes.
Servir chaud, froid ou tiède... avec une petite salade sauvage.

c) Risotto aux cèpes sans cèpes :

Ingrédients :

200g de plantain
400g de riz rond
2dl d'eau
4 aulx sauvages
fond de légumes

Préparation :

Faire revenir le plantain coupé avec l'ail dans de l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter le riz. Brasser en ajoutant l'eau à découvert jusqu'à évaporation complète de l'eau.
Ajouter le bouillon de légume petit à petit en remuant jusqu'à ce que le riz soit cuit et crémeux.
Servir.

1. Herbier

Nom commun <i>nom latin</i>	photo	Utilisation culinaire	Le petit truc en plus
L'alliaire <i>Alliaria petiolata</i>		Petit goût d'ail On consomme les feuilles et les fleurs les graines font un très bon condiments qui rappellent la moutarde	Pour ne pas la confondre, respirer en frottant, la plante sent l'ail
L'ortie <i>Urtica</i>		Il existe de nombreuses variétés d'orties. Toutes sont comestibles. On consomme les feuilles des sommités fleuries. Les feuilles peuvent être consommées toute l'année, avec une préférence pour le printemps quand les	Leur pouvoir urticant est lié à leurs poils en petites aiguilles qui pénètrent dans la peau. Une fois coupées, il suffit de les frottées pour casser les poils et les consommer crues. Si vous êtes piqué, il suffit

		<p>sommités sont jeunes et tendres. lorsqu'elle est en fleur, l'ortie devient plus dure et donc moins agréable pour la consommation.</p>	<p>de frotter du plantain pour stopper la démangeaison. L'ortie est très riche en oligo-éléments essentiels. Autrefois l'ortie était utilisée pour faire des tissus ou des cordages.</p>
<p>La violette <i>Viola</i></p>		<p>On peut consommer les fleurs.</p>	

<p>Gaillet caille lait <i>Galium verum</i> L.</p>		<p>Elle était autrefois utilisée pour cailler le lait pour faire les fromages.</p>	<p>En suisse il a beaucoup été utilisé. En Angleterre il sert à faire le fromage Cheshire dont la couleur est donnée par les fleurs.</p>
---	---	--	--

2. Recettes

a) *Beurre de cardamine*

Ingrédients :

100g de beurre
1 poignée de fleurs hachées
1 poignée d'alliure hachées
1 càc de sel fin de mer

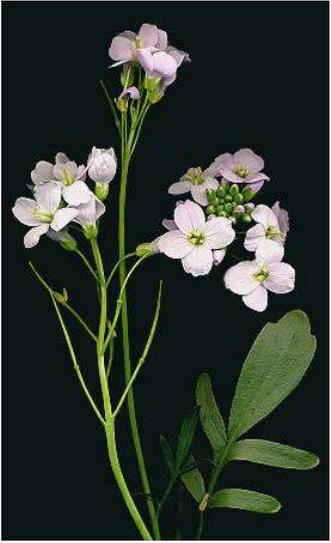
Préparation :

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre. Préparer des toasts avec le beurre et décorer d'une petite fleur.

b) *Gratin slave au lierre terrestre :*

ingrédients :

3 poignets de lierre terrestre
2 poignées d'orties
6 œufs
30g de pain

<p>La cardamine des prés <i>cardamine pratensis</i></p>		<p>Les fleurs ont un goût un peu poivré qui relève les salades. Elles font un excellent condiment et peuvent remplacer le poivre dans certaines préparations.</p> <p>Les feuilles peuvent être aisément ajoutées aux salades.</p>	<p>De la famille des choux on en retrouve un peu le goût et l'odeur.</p>
<p>La ficaire <i>Ranunculus ficaria</i></p>		<p>On en consomme les jeunes feuilles quand elles sont vert tendre.</p> <p>Elles sont riches en vitamine C</p>	<p>Elle fait partie de la famille des renoncules. C'est la seule renoncule qui se mange, contrairement à sa cousine le bouton d'or.</p>
<p>Mâche sauvage <i>Valerianella locusta</i></p>		<p>On ne la voit pas toujours et souvent on marche dessus.</p> <p>Elle se consomme comme la mâche cultivée.</p>	<p>La mâche est très riche en oméga 3.</p>

<p>La porcelle <i>Hypochoeris radicata</i> L.</p>		<p>On consomme les jeunes feuilles en salade et les feuilles plus âgées cuites à la manière des épinards.</p>	<p>On différencie la porcelle du pissenlit par les poils sur le feuillage.</p>
<p>Le plantain <i>Plantago</i></p>	 <p>Plantain majeur</p>  <p>plantain lancéolé</p>	<p>On peut consommer les feuilles des deux plantains ainsi que les jeunes fleurs.</p> <p>Elles ont un goût de champignon.</p> <p>Les jeunes feuilles se consomment crues, les feuilles plus âgées, se consomment cuites.</p>	<p>Le plantain est une bonne médicinale notamment pour les problèmes allergiques. Ceci explique sa capacité à calmer la rougeur urticante liée à la piqûre d'ortie. Mais cela ne s'arrête pas là, puisqu'elle calme également les piqûres d'insectes ce qui peut être très utile en</p>

			<p>randonnée...</p> <p>Les graines du plantain régale les oiseaux.</p>
<p>Le pissenlit</p> <p><i>Taraxacum</i> <i>sp.</i></p>		<p>De la racine à la fleur, tout se mange dans le pissenlit.</p> <p>On le consomme préférentiellement avant la floraison pour qu'il soit plus tendre et moins amer.</p> <p>Autrefois, torréfiée, la racine était un succédané du café.</p>	<p>Vous pouvez avoir du pissenlit doux toute l'année....</p> <p>Pour cela, vous arrachez un pissenlit avec sa racine, vous le conservez en cave dans de la paille. A l'abri de la lumière il sera blanchi et sera ainsi plus doux.</p> <p>Le pissenlit, de par son amertume est excellent pour la santé, il stimule la production de bile et facilite la digestion.</p>

<p>La paquerette</p> <p><i>Bellis perennis</i></p>		<p>On peut en consommer les feuille et les fleurs qui feront une très belle salade de printemps.</p>	<p>Avec les enfants, on peut faire de très jolis bracelets en enfilant les fleurs sur une tige longue.</p>
<p>La cressonnette</p> <p><i>cardamine</i> <i>hirsuta</i></p>		<p>On en consomme les feuilles qui font une excellente salade d'hiver.</p>	
<p>L'ail sauvage</p> <p><i>Allium vineal</i></p>		<p>Toute la plante se consomme. Le bulbe a un goût très prononcé.</p> <p>Il est facile à trouvé.</p>	<p>Toutes les variétés d'ail sont consommables.</p>