

## Herbes et chocolat

### - livret recettes -

*Atelier du 12 mai 2012*



*Atelier animé par Stéphanie Hersant  
et Arlette Keller*

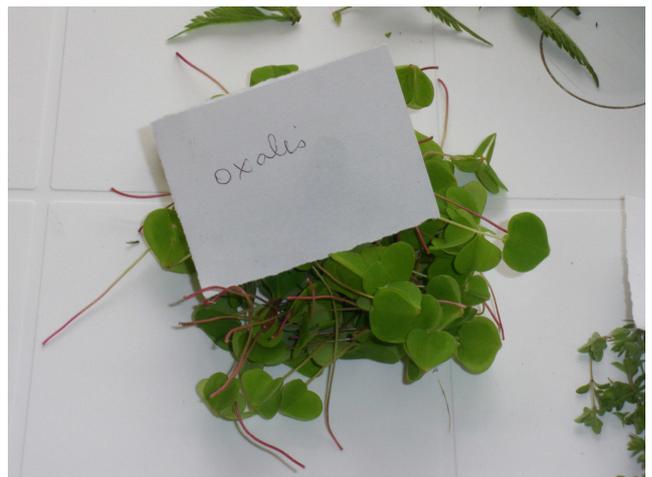
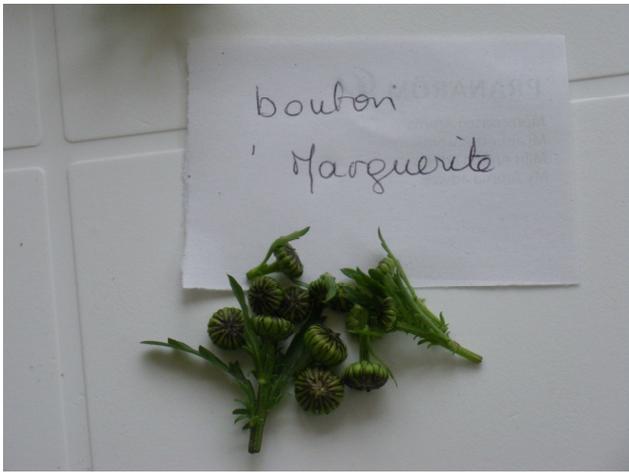
## SOMMAIRE

<b>1. Herbier</b> .....	3
<b>2. Recettes</b> .....	6
a) <i>Guacamole au parfum de lierre terrestre chocolaté</i> .....	6
b) <i>Lierre terrestre en tartine de chèvre</i> .....	7
c) <i>Scones à la Marjolaine et au chocolat</i> .....	8
d) <i>Sablés à la Benoîte nappés de Chocolat</i> .....	9
e) <i>SALADE SAUVAGE aux copeaux de chocolat</i> .....	10
<b>3. PLUS D'INFORMATIONS</b> .....	11
f) <i>Sites internet</i> .....	11
g) <i>Bibliographie</i> .....	11

# 1. Herbar







## 2. Recettes

### a) Guacamole au parfum de lierre terrestre chocolaté

Avocats (au frigo avant)	Jus de citron	Huile d'olive	Fleur de sel	Lierre terrestre	Cacao poudre
2	1 C. à S.	2 C. à C.	1 pincée	10 brins (+ fleurs pour déco)	2 C. à C. rase

Couper et retirer la chair à la cuillère.  
Ecraser avec 1 fourchette avec le jus de citron

Ajouter huile et sel, mélanger

Hacher finement les feuilles et mélanger



Mettre dans un bol de présentation et saupoudrer de cacao. Décorer avec les fleurs. Mettre au frais.

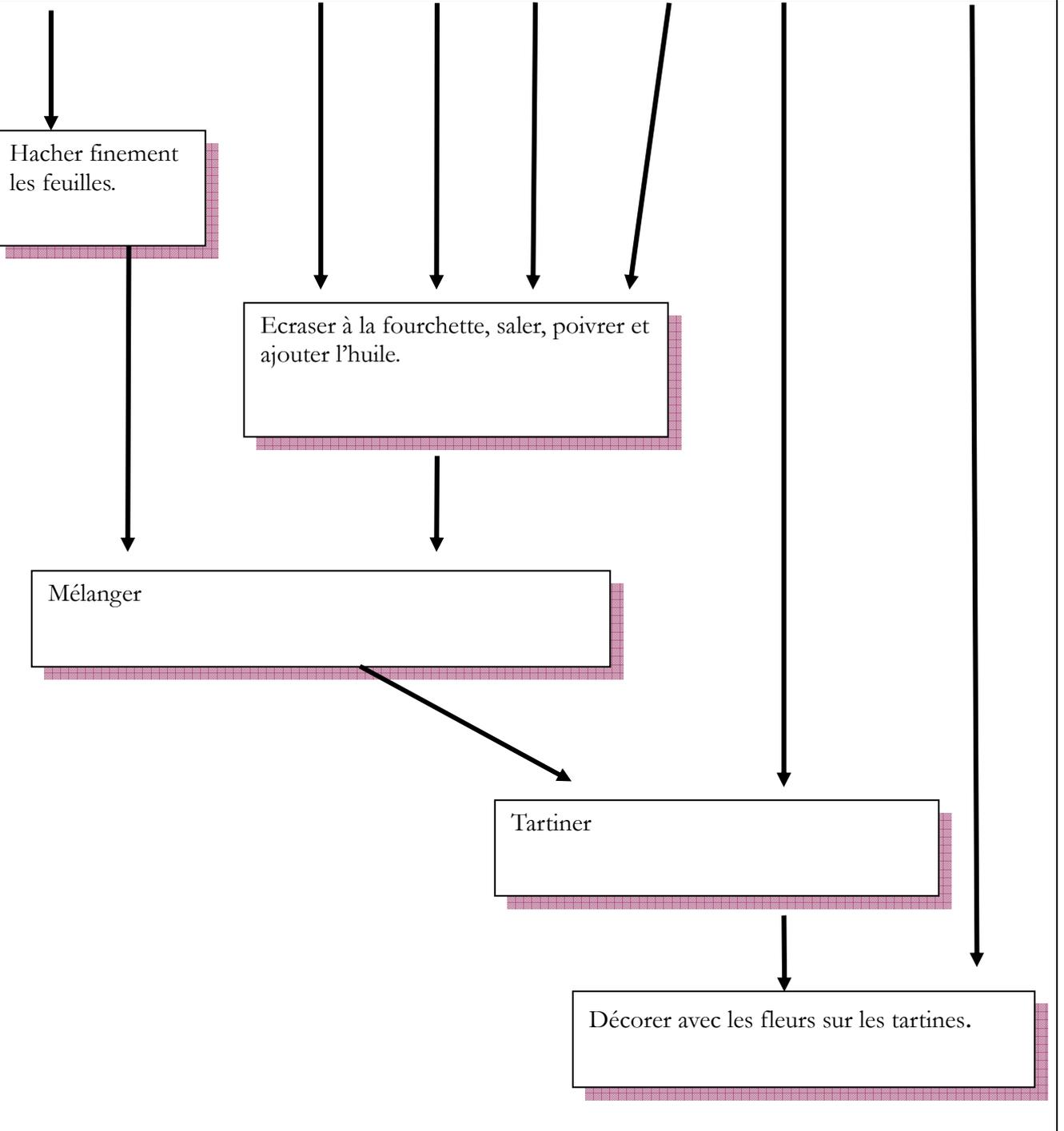
## *b) Lierre terrestre en tartine de chèvre*

*Partie utilisée :*

*Sommités fleuries. Séparer les feuilles et les fleurs*

*Hacher les feuilles.*

Lierre terrestre Feuilles	Fromages de chèvre	Sel	Poivre	Huile d'olive	Pain	Lierre terrestre Fleurs
15 à 20	4			3 C. à S.		quelques



### c) Scones à la Marjolaine et au chocolat

Parties utilisées : feuilles et fleurs.

Préchauffer le four à 180° = Th 6

Farine Petit Epeautre	Poudre à lever sans phosphates	Sel	Sucre complet	Feuilles de Marjolaine coupées	Huile d'olive	Lait végétal	Graines sésame,	Beurre	Chocolat noir + fleur de sel	Lait végétal	Têtes de Marjolaine
300 g	1 c. à c.	1 c. à c.	1 c. à s.	2 bols	3 c. à s.	125ml	Quelques graines	20 g	100g	10ml	20 aine

Mélangez dans l'ordre.  
Faire une boule et l'étaler sur une épaisseur de 1 cm au moins.  
Découper en une dizaine de cercles avec un verre à moutarde.

Parsemer de graines, enfoncer légèrement avec le doigt.  
Placer sur une plaque et cuire au four 15 minutes à 180 °C



Faire fondre le chocolat avec le beurre et le lait au bain marie ajouter le sel.

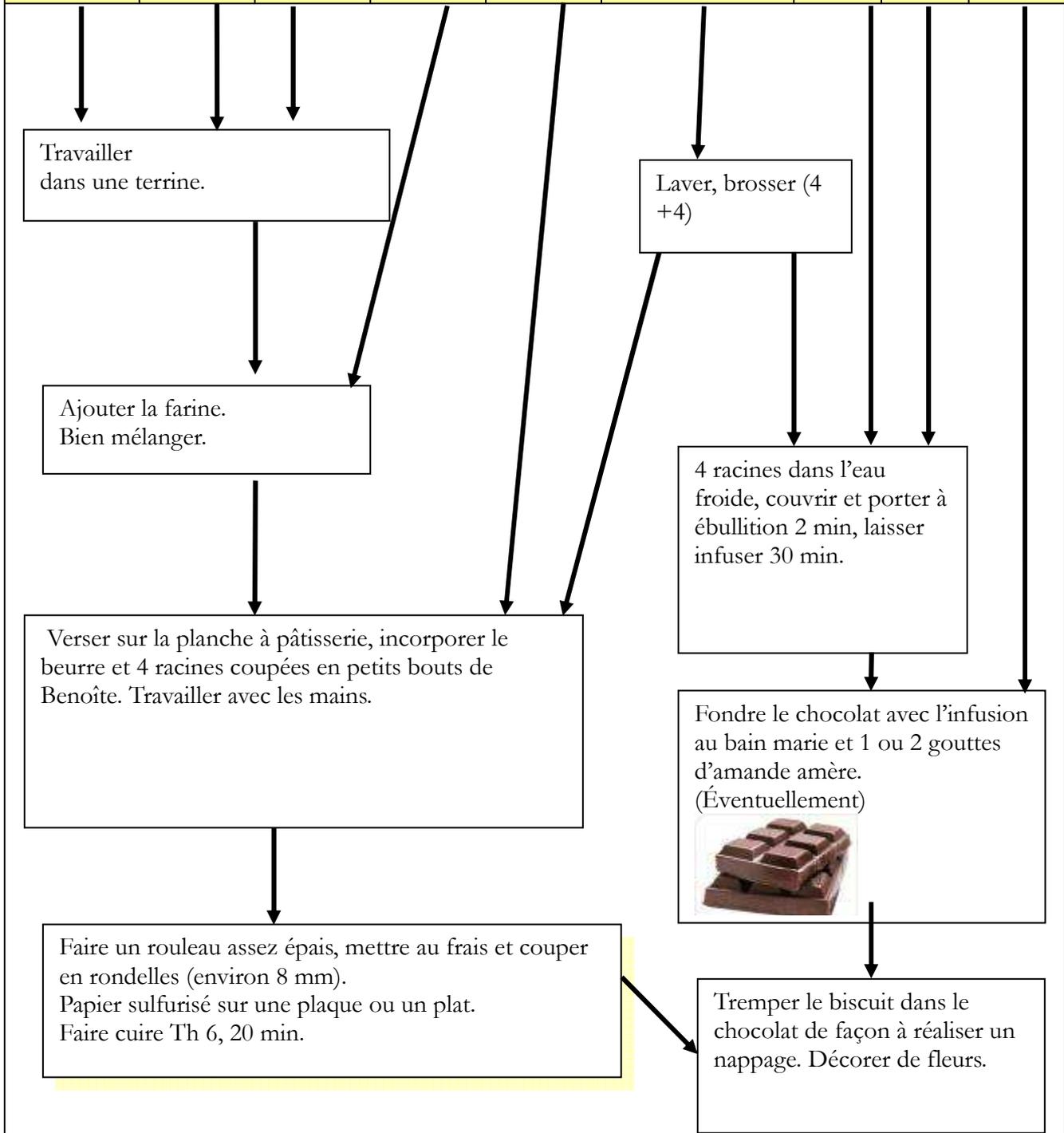
Quand les scones sont refroidis, couper les en deux et garnir d'une petite cuillerée de chocolat à la marjolaine et laisser refroidir. Déguster.

### d) Sablés à la Benoîte nappés de Chocolat

Partie utilisée : racines.

Four : Th 6= 180°C

Oeuf	Sucre	Sel	Farine	Beurre salé	Racines de Benoîte (4 séchées avant si possible)	Eau	Beurre	Chocolat Noir
1	100g	1 pincée	250g	100g	4+4	15ml	1 Noisette	100g



## e) *SALADE SAUVAGE aux copeaux de chocolat*

### **Ingrédients :**

Différentes variétés de plantes sauvages

### **Préparation :**

-Après avoir soigneusement trié les plantes par espèces, laver et sécher séparément le pissenlit, la mâche, la cardamine hirsute, le plantain, éventuellement l'oseille et l'ail des ours.

- Les mettre chacun dans une assiette et commencer à couper dans la largeur pissenlit, plantain, l'oseille si elle a de grandes feuilles.

- Couper la cardamine, le nombril de vénus si les feuilles sont grosses, la lampane, le lierre terrestre, les orties, l'alliaire, le lamier en petits morceaux

- Défaire la mâche,

- Ajouter les pointes de gaillet mou, le mouron blanc

Homogénéiser en coupant aux ciseaux

- Râper 4 carrés de chocolat pâtissier au dessus du saladier, mélanger,

- Verser l'assaisonnement :

vinaigre balsamique, de cidre ou de riz (possibilité de le chauffer s'il y a beaucoup de pissenlits et d'y faire fondre 1 cuil à café de miel)

huile de sésame ou olive + cameline ou colza

sel

- Disposer par dessus les vesces, 1 pomme (facultatif) coupée en petits cubes, stellaires, fleurs de pissenlit, de lierre terrestre, compagnon rouge, alliaire, ail des ours, les graines de bourse à pasteur de manière à en faire une œuvre d'art culinaire...

### 3. PLUS D'INFORMATIONS

#### *f) Sites internet*

Couplan.com

**Recettes à faire en famille :**  
cuisinesauvage.blogspot.com

#### *g) 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 :

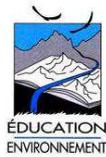
Vol 1 - Le Régal végétal, François COUPLAN, éditions Sang de la Terre

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](mailto:willemien.bruggink@cpiebearn.fr)*

## LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

### Les animateurs du programme :



L'école du goût



Sabine Courrèges

### Partenaires techniques et financiers :



Le Clos Lapeyre



Estivades  
d'Aspe  
Pyrénées



### 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)