

PROMENADE D'INTÉRÊT CULINAIRE

PLANTES SAUVAGES

SAMEDI 20 NOVEMBRE 2021

INTERVENANTE : Sophie DUSSER

Tartinable au lierre terrestre

Ingrédients :

- 60g lentilles
- une petite poignée d'haricots verts ou un morceau de poivron rouge
- une petite échalotte
- une petite poignée de feuilles de lierre terrestre + qqs fleurs pour la déco
- huile + jus de citron + vinaigre de cidre
- sel + poivre
- tranches de pain de campagne

Faire cuire les lentilles après les avoir fait tremper 24h ou germées 3 ou 4 jours.

Ajouter sur les lentilles, en cours de cuisson, le poivron coupé en morceaux ou les haricots verts (ou prendre des haricots en conserve).

Eplucher l'échalotte, laver les feuilles de lierre.

Mettre tous les ingrédients dans un blender, ajouter huile, citron, vinaigre, sel + poivre, de l'eau de cuisson des lentilles selon la consistance souhaitée. Mixer

Tartiner, avec la préparation, des tranches de pain légèrement grillées, ajouter une fleur et ou une feuille de lierre terrestre. Dégustez

TARTINES DE FROMAGE BLANC AU FEUILLES DE SILENE

Préparation : 15 mn Cuisson 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

400g de fromage blanc égoutté ou sojate nature / 10 bouquets de jeunes tiges de silène/le zeste d'un demi citron vert / 10 amandes ou 4 càs de poudre d'amande / 2 càs d'huile d'olive / sel et poivre / des tranches de pain.

Faites tremper les amandes une nuit ou les plonger dans l'eau bouillante 1mn. Emondez-les et hachez-les finement au couteau.

Lavez les feuilles de silène, faites-les cuire à la vapeur 10 mn. Egouttez-les, laissez-les refroidir et hachez-les (ou hachez-les finement crues).

Mêlez tous les ingrédients dans un bol et placez-le au frais,

Faites griller des tranches de pain et coupez les en 2 ou 4 et tartinez-les de la préparation.



MIGNONNETTES à L'ORTIE

Ingrédients :

- 100g d'ortie
- 1 yaourt
- 3 œufs
- ½ pot d'huile
- 3 pots de farine
- 1 et ½ pots de sucre
- ½ sachet de levure
- 60g de raisins secs

- Laver les orties puis les essorer. Enlever les plus grosses tiges.
- Dans un mixer, mettre les orties avec le yaourt, les œufs et l'huile puis mixer.
- Dans un saladier, verser la farine, la levure et le sucre. Bien mélanger.
- Ajouter la préparation avec l'ortie et mélanger à nouveau.
- Remplir les moules sans aller jusqu'en haut.
- Faire cuire 30 mn au four th 5 (200°)