

*Quelques recettes à base de plantes sauvages
proposées par Louise Giovannelli*

**Promenade découverte botanique
rue de la Tour à Effours - BLANOT**



avec *Louise découvrons* des plantes remarquables
et partageons des plats à base de plantes sauvages



SAMEDI 11 JUIN 2022 à 14h

libre participation

Association LES AMIS DE LA PLAINE – 21 430 BLANOT

lesamisdelapaine@gmail.com <https://lesamisdelapaine-blanot21.over-blog.com/>

QUICHE A LA BERCE COMMUNE

Ingrédients =

- *pâte brisée,*
- *750 grammes de feuilles de Berce commune,*
- *1 oignon,*
- *3 œufs,*
- *200mL de crème de soja,*
- *1 gousse d'ail,*
- *sel, poivre,*
- *(50 grammes de noisettes hachées en option)*

Préparation =

1. *Eplucher les pétioles (tiges) de Berce. Couper les tiges et les feuilles en morceaux.*
2. *Ciseler l'oignon et le faire revenir à la poêle dans un peu d'huile.*
3. *Ajouter les morceaux de tige et feuille de Berce avec un petit verre d'eau. Couvrir et laisser cuire à feu doux 5 minutes.*
4. *Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème de soja, le sel, le poivre et l'ail haché.*
5. *Etaler la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné. La garnir avec les feuilles de berce.*
6. *Verser l'appareil et parsemer de noisettes hachées.*
7. *Enfourner pour environ 30 minutes à 180°C.*
8. *Se déguste chaude ou froide accompagnée de salade fraîche.*

FROMAGE FRAIS AU LIERRE TERRESTRE

Ingrédients =

- *1 fromage de chèvre frais,*
- *2 cuillères à soupe d'huile d'olive,*
- *1 cuillère à soupe de jus de citron,*
- *sel, poivre,*
- *1 poignée de Lierre terrestre finement haché,*
- *fleurs de Lierre terrestre pour décorer (facultatif)*

Préparation =

1. *Hacher finement le Lierre terrestre.*
2. *Ecraser le fromage frais à l'aide d'une fourchette.*
3. *Mélanger le fromage avec le Lierre terrestre.*
4. *Assaisonner avec un peu d'huile d'olive, du citron, du sel et du poivre selon le goût de chacun.*
5. *Réserver au frais et servir avec un bon pain de campagne !*

CREME GAILLET CROISSETTE

Ingrédients = (pour 2 ramequins)

- 1 bouquet de Gaillet croisette,
- 35cl de lait,
- 25 grammes de farine ou de fécule,
- 20-30 grammes de sucre

Préparation =

1. Mettre le lait à bouillir.
2. En attendant, on hache le Gaillet croisette plus ou moins finement.
3. Quand le lait bout, on ajoute le gaillet hors du feu. Mélanger, couvrir et laisser infuser 30 minutes pour obtenir un goût mielleux, floral ou bien 1 heure pour un goût café.
4. Filtrer le mélange à la fin du temps d'infusion.
5. Ajouter la farine, le sucre et remettre à chauffer doucement en remuant jusqu'à ce que la crème épaisse.
6. Verser dans les ramequins et laisser refroidir.

SIROP DE FLEURS DE SUREAU

Ingrédients =

- 10 à 15 corymbes de fleurs de sureau,
- 800 grammes à 1 kilo de sucre (plus on met de sucre, plus la texture est épaisse et sirupeuse, et plus longue sera la conservation du sirop)
- 1 litre d'eau
- 1 à 2 citrons non traités

Préparation =

1. Récupérer les fleurs de sureau en veillant à bien retirer les tiges (qui confèrent un goût désagréable). Les étaler quelque temps sur un linge afin de permettre aux petits insectes de s'échapper. Puis, disposer les fleurs dans un grand récipient.
2. Faire bouillir l'eau et la verser sur les fleurs de sureau. Ajouter les citrons et remuer énergiquement pour faire tomber le pollen et les fleurs dans le fond. Couvrir et laisser macérer une nuit.
3. Filtrer la préparation dans une casserole. Ajouter le sucre et porter à ébullition à feu doux jusqu'à épaississement de la texture tout en remuant de temps en temps (environ 15 minutes).
4. Verser le sirop encore chaud dans une bouteille préalablement ébouillantée. Laisser refroidir et placer dans un endroit frais, sec, à l'abri de la lumière. Se conserve quelques mois.