

“

Dans la nature, on peut trouver des plantes sauvages, au gré de nos balades en campagne.

Parmi de nombreuses variétés, en voici quelques-unes :

”

LE CYNORHODON OU CYNORRHODON :

Le cynorhodon est appelé vulgairement « gratte-cul », car il fournit du poil à gratter. Il peut être apprêté en salé comme en sucré.

LE PLANTAIN

Le Grand plantain (*Plantago major*), gros plantain, plantain majeur ou plantain des oiseaux est une plante herbacée vivace de la famille des Plantaginacées. Les feuilles se cuisinent comme les épinards ou bien en pesto avec des pâtes.

LE GLAND DE CHÊNE.

Bien que totalement immangeable en l'état le gland de chêne une fois préparé correctement permet de réaliser bon nombre de recette comme les pâtés végétaux par exemple.

LA CUEILLETTE

LE CYNORRHODON

Les cynorhodons arrivent à maturité en automne, vers octobre-novembre dans l'hémisphère nord, mais on peut en voir tout l'hiver dans les haies champêtres.



LE PLANTAIN

Le grand plantain est très répandu et se récolte fin de printemps jusqu'au début de l'hiver.

LE GLAND DE CHÊNE

La récolte des glands a lieu entre fin septembre et fin octobre. La meilleure période étant entre le 10 octobre et le 1er novembre.



Automne Hiver

Gildas Guéné
Animateur culinaire
06 81 67 62 20



Gildas Guéné

Animateur culinaire

06 81 67 62 20

gcook35@gmail.com





SAUCE TOMATES «INDIGÈNE»

Pour 6
personnes

100 g de cenelles
400 de cynorrhodons
2 oignons
3 gousses d'ail
Herbes aromatique

Faire cuire les cenelles jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, puis passez-les au moulin à légumes afin d'en retenir les noyaux en laissant passer un maximum de pulpe.

Préparez les cynorrhodons pour en obtenir une purée.

Faire brunir dans une grande poêle les oignons en morceaux avec l'ail haché dans un peu d'huile avec les herbes aromatiques.

Mélangez les deux purées, salez et ajoutez-les aux oignons.



PESTO DE PLANTAIN

Pour 6
personnes

200g de feuilles de plantain
50g de noisettes
3 gousses d'ail
30 g de gruyère
2 cuil à soupe de vinaigre de cidre
6 cuil à soupe d'huile d'olives.

Hacher finement le plantain

Grillez les noisettes

Mixer le plantain, l'ail pressé, le fromage, le vinaigre, le sel tout en ajoutant l'huile d'olives.



PÂTÉ DE GLANDS DE CHÊNE

Pour 8
personnes

500 g de glands de chêne
2 cuil à café de levure
100g de graisse végétale ou 20 cl huile
4 gousses d'ail
1 oignon
50 g d'olives
100g de pain trempé ou 2 cuil à soupe de farine
1 œuf

Ecorcer les glands. Cette opération peut être réalisée soit par le fait de les griller ou de les ébouillanter.

Ensuite les mettre dans une casserole puis ajouter de l'eau à hauteur et monter à ébullition.

Renouvelez cette opération jusqu'à ce que les glands de chêne ne soit plus tannique.

Ensuite écraser les glands et mélanger à la pâte ainsi obtenue avec de la levure, la graisse végétale ou l'huile, sel, l'ail et les aromates, les oignons, les olives hachées.
Cuire ½ heures à four moyen (160°)