

“

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 LIERRE TERRESTRE**  
(GLECHOMA HEDERACEA)

Propriétés culinaires :  
Aussi appelé « thé suisse », ayant servi à aromatiser la bière, elle évoquera la menthe, le citron et le fromage de chèvre. (d'où la recette...)

**LES ORTIES**  
(URTICA DUBIA, DIOCA)

Propriétés culinaires :  
Au goût de concombre, à consommer jeunes, crues comme cuites de différentes façons ...

**LE PISSENLIT**  
(TARAXACUM OFFICINALE...)

Propriétés culinaires :  
Malgré l'amertume, toute la plante est comestible.



**LA CUEILLETTE**

**LE LIERRE TERRESTRE**

Les feuilles de mars à septembre.  
Inflorescences : mars, avril.

**LES ORTIES**

Les jeunes feuilles du sommet des tiges, presque toute l'année.  
Graines : juin à octobre.

**LE PISSENLIT**

La racine, les feuilles et le bouton floral., de mars à septembre.



**Printemps  
été**

Gildas Guéné  
Animateur culinaire  
06 81 67 62 20



**Gildas Guéné**  
Animateur culinaire  
06 81 67 62 20  
gcook35@gmail.com



**DIP DE LIERRE TERRESTRE**  
Pour 6 à 8 personnes

- 1 bonne poignée de lierre terrestre
- 1 petite poignée d'amandes entières
- 1 morceau de chèvre demi sec
- 1 tasse de crème végétale
- 1 tasse d'huile de colza, sel et poivre

Mettre le tout dans le mini mixeur et broyer fin

Sur des rondelles de champignons de Paris ou avec des radis, c'est divin.



**LE CHOC 'ORTIE**  
Pour 6 à 8 personnes

- 100 g de chocolat noir
- 60 g de purée d'amande blanche
- 2 œufs
- 50 g de feuilles d'ortie
- 100 g de sucre canne blond
- 80 g de farine de riz
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate ou ½ sachet de poudre lever sans phosphate
- Le zeste d'une orange bio

Dans une petite casserole, casser le chocolat noir en morceaux et les faire fondre à feu très doux, en les mélangeant à la purée d'amande.  
Au robot culinaire, mixer les œufs et les feuilles d'ortie. Ajouter le sucre, la farine, le sel, le bicarbonate et le zeste d'orange. Mélanger puis ajouter le chocolat fondu. Homogénéiser la pâte et verser dans un moule huilé. Enfourner pour 30 minutes environ à 160°. Vérifier la cuisson en piquant le gâteau d'une pointe de couteau (sèche)



**LE PISSENLIT**  
Mélange de café

Racine de pissenlit, fruit de gaillet gratteron, orge germée-en partie égales.

Couper les racines de pissenlits en petit morceaux et grillez-les à la poêle.

Torréfiez de même les fruits de gratteron.

Faites sécher l'orge germée.

Passer les ingrédients au moulin à café pour les réduire en poudre.

Mettez à bouillir doucement cinq minutes dans de l'eau, puis laissez infuser dix minutes au moins.

Filtrez et édulcorez avec un peu de miel

Ajoutez si vous le désirez un nuage de lait.