

Chloé VAUTHIER

Ma cueillette dans l'assiette

RECETTES DE PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES.
Cuisiner sauvage pour nourrir le vivant en soi



MA CUEILLETTE DANS
L'ASSIETTE

RECETTES DE PLANTES
SAUVAGES COMESTIBLES.

« Cuisiner sauvage pour nourrir le
vivant en soi »



MA CUEILLETTE DANS L'ASSIETTE
RECETTES ET BIENFAITS DES PLANTES
SAUVAGES COMESTIBLES.



SOMMAIRE :

INTRODUCTION.... P6
PLANTES UTILISEES...P11

BOISSONS :

LIMONADE DE COQUELICOT.... P60
LIMONADE PECHE ROMARIN... P62
KOSO THYM CITRON...P65
KOSO FRAISE SUREAU...P68
LATTE POMME AUBEPINE...P72
JUS D'ORTIES...P75

APERITIFS :

PAIN A LA FARINE DE TILLEUL...P78
TAPENADE DE PLANTAIN...P82
HOUMOUS D'ORTIES...P85
BEURRE DE BOURRACHE...P87
FROMAGE DE LAMIER...P88
PESTO DE LAMIER...P90
TARTINADE FAUSSE ROQUETTE...P91

NOMBRILS DE VENUS ET CORNICHONS...P93

CHIPS DE PISSENLITS...P96

ENTREES :

GRANITA MELON POURPIER...P98

SALADE DE POURPIER ET TRUITE FUMEE...P100

GASPACHO DE POURPIER...P103

VERRINE ACHILLEE MILLEFEUILLES...P105

VERRINE DE PARIETAIRE...P107

SALADE DE LENTILLES ET HERBES FRAICHES...P110

SALADE DE PETIT EPEAUTRE A LA
PIMPRENELLE...P113

SALADE DE PISSENLITS ET ŒUF MOLLET...P116

BUTTERNUT, NOIX ET PISSENLITS...P118

PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS :

POLENTA DE MAUVE...P120

GNOCCHIS DE CHENOPODE...P123

RIZ SAUTE A LA BARDANE...P126

TARTE AUX ORTIES...P128

SAMOUSSAS ORTIES BRANDADE...P131

CHAMPIGNONS FARCIS A L'AMARANTE...P1134

DAHL DE LENTILLES AUX ORTIES...P137

ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX FEUILLES DE
TILLEUL...P138

TACO AU BROCOLI SAUVAGE...P143

ŒUF COCOTTE AU PLANTAIN...P148

COURGETTE FARCIE AUX ŒUFS ET A LA
VERGERETTE...P152

CAKE A LA ROQUETTE SAUVAGE...P155

DESSERTS :

TARTE CRUE POIRE ET THYM...P158

TARTE ROMARIN ABRICOT...P161

EPEAUTRE AU LAIT DE SUREAU...P164

GATEAU ORTIES NOISETTES...P165

CRUMBLE AUX PECHES ET FEUILLES DE
FIGUIER...P168

CREME CHOCO-LAVANDE...P172

GLACE FRAISE SUREAU...P173

GATEAU DE MURES...P176

GLOSSAIRE...P179

INTRODUCTION

Le monde sous nos pieds est peuplé de merveilles et d'histoire.

A l'heure où tout va vite, où nous courons pour être à l'heure, pour remplir le frigo, pour déposer les enfants à l'école et réaliser nos activités quotidiennes, un autre monde, lui, prend son temps pour se régénérer et vivre : Le monde végétal.

Il est là, sous nos pieds, grandit et éclot à son rythme et à chaque saison.

Tantôt bourgeons, tantôt fleurs, tantôt feuilles ou racines il évolue en silence.

Ce monde végétal est devenu pour moi un ami, puisqu'avec le temps je me suis rendu compte qu'il avait énormément à m'offrir et qu'il était là pour m'accompagner dans ma quête du bien-être.

C'est pourquoi, après des années à l'apprendre et à l'écouter, j'ai décidé d'en faire mon allié bien-être.

En étudiant les livres anciens que je trouvais en brocante, les livres que j'achetai, que l'on m'offrait, je me suis enrichi de connaissances et j'ai trouvé ma direction, mon chemin, l'énergie de la Terre sur laquelle je vibre jour après jour.

Je me suis ensuite formée en naturopathie pour approfondir mes connaissances.

C'est ainsi que, dans la bienveillance, j'ai commencé à cuisiner les plantes sauvages comestibles en toute saison.

Et j'ai découvert le goût de la nature.

Un gout unique, franc, aux multiples saveurs...

Je pouvais manger cru, cuit, faire des limonades de fleurs, des farines de feuilles séchées....

Comment était-ce possible d'être passé à côté de ça durant toutes ces années ?

Et bien comme bon nombre d'entre nous, je n'écoutais pas....

C'est pourquoi à travers ce livre, j'espère vous partager cette vibration que nous transmet la nature, ses goûts et ses couleurs afin de vous accompagner à la découverte des saveurs et bienfaits des plantes sauvages comestibles.

En ajoutant ces mets à mon assiette, j'ai découvert le plaisir de manger « vivant ».

Tout est différent en saveurs, en ressenti et digestion car ici l'aliment n'est pas transformé, est riche en nutriments, en minéraux et vous fait du bien.

Dans de nombreux livres, j'ai pu constater le fait que l'homme profitait de ce « potager » géant gratuitement il y a des milliers d'années et qu'il a peu à peu remplacé cette abondance de nourriture naturelle par la culture intensive et aujourd'hui l'alimentation vide des super marchés.

Passionnée de cuisine depuis toujours, j'organise des journées de stages durant lesquelles j'accueille en petit groupe des personnes curieuses de découvrir les plantes sauvages.

Durant cette journée, nous partons en balade afin d'apprendre à les identifier, nous cueillons dans le respect les plantes de saison et ensuite nous les cuisinons pour sublimer leurs propriétés et leur goût.

S'en suit le repas que nous partageons tous ensemble dans le calme et la joie d'avoir réalisé de si belles assiettes, avec couleurs et odeurs qui nous transportent.

La fin de l'atelier se termine dans un sentiment de plénitude comme nous avons rechargé nos batteries durant cet instant coupé du monde.

J'espère, à travers ce livre, vous donner l'envie de découvrir les trésors et richesses de ce monde, vous donner l'envie de prendre soin de vous et de votre santé en passant par votre assiette.

Je n'aborderai pas les vertus thérapeutiques de ces plantes car ce n'est pas le sujet de ce livre mais je partagerai avec vous mes astuces pour vous régaler de ce qui vous entoure et croquer la nature à pleines dents.

Allier la cuisine, les balades en pleine nature, les fleurs et les saveurs est un temps pour soi absolument régénérant qui vous aidera à vous écouter et prendre le temps de vivre....

Bonne lecture....



AVERTISSEMENT :

Ce livre est un guide informatif.

L'identification correcte d'une plante est de la responsabilité du cueilleur.

En cas de doute, ne consommez jamais une plante sauvage et demandez ou consultez un spécialiste en la matière (botaniste ou pharmacien).

L'auteur de cet ouvrage décline toute responsabilité en cas de mauvaise identification de plantes sauvages ou de mauvaise utilisation de celles-ci.

RÈGLES DU CUEILLEUR RAISONNABLE :

1. Je ne cueille que les plantes dont je suis sûre à 100%, en cas de doute même minime, je laisse la plante et continue mon chemin.
Il y a des plantes qui peuvent se ressembler à s'y méprendre donc il nécessaire de rester prudent lors des cueillettes.
De nombreuses personnes inexpérimentées on parfois fait les frais de l'incertitude concernant l'ail des ours par exemple et se sont retrouvées à consommer du muguet sans le savoir....
2. Je m'assure que le site où je cueille n'est pas un site contaminé par :
 - Des animaux : un champ dans lequel des animaux seraient venus brouter l'herbe et donc dans lequel il y aurait des déjections animales
Ou un lieu où des chiens et chats promènent et peuvent faire leurs besoins.
 - Des métaux lourds : on évite les bords de routes très fréquentés ainsi que les lieux proches d'agriculture intensive
3. Pour ma part, je ne cueille pas de plantes trouvées dans l'eau pour éviter tout risque de parasitoses (douve du foie et échinocoques) qui seraient en lieu avec la contamination de l'eau par les déjections animales des bovins, des chiens, chats et du renard.
4. Lorsque j'ai le moindre doute sur la plante en termes de contamination, je fais cuire la plante a

100° plusieurs minutes afin de réduire le risque. Le mieux est évidemment de ne pas ramasser.

5. Je ne cueille pas d'espèce protégée. C'est pourquoi il faut se renseigner par sécurité sur les lieux avant de réaliser vos cueillettes et ne pas cueillir n'importe quelle plante.
6. Personnellement, je ne déracine jamais les plantes même si certaines racines sont délicieuses, je ne manque pas de nourriture donc je préfère la laisser s'épanouir en toute quiétude et ne fais de mal à aucune d'elle pour perdurer sa longévité.
7. Je cueille ce dont j'ai besoin, je ne dépouille pas la nature.

S'il m'arrive de ramasser un peu plus, je fais sécher mes plantes ou j'en fais des limonades, macérats huileux...

Je ne jette jamais mes surplus...

8. Je cueille dans la bienveillance et la gratitude. En général, c'est un temps de reconnexion à la nature et à soi donc il est important de prendre le temps de remercier ce qui nous entoure pour en profiter pleinement.
9. Je me renseigne sur les composés de la plante avant de l'utiliser. Ainsi, j'évite une interaction si j'ai un traitement en cours ou une pathologie particulière.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR UNE CUEILLETTE RÉUSSIE :

- Un joli panier, toujours plus agréable pour faire de belles photos.
- Des gants.
- Un sécateur ou une paire de ciseaux.
- Des sacs en papier Craft qui permettent aux plantes cueillettes de ne pas cuire si la cueillette prend du temps
- Un pot en verre avec un papier humidifié à l'intérieur pour garder la beauté des fleurs et leur fraîcheur intacte.

MATÉRIEL POUR CUISINER :

- De jolies assiettes et bols pour les photos et le dressage
- Economes, couteaux
- Essoreuse à salade
- Un mixeur plongeant, un hachoir.
- Extracteur de jus pour le shot de vitamines
- Une planche à découper
- Des torchons propres

PRÉCISIONS :

Séchage des plantes :

Pour faire sécher mes plantes, j'utilise une cagette en bois sur laquelle je mets du papier Craft.

Je dispose mes plantes bien à plat en évitant qu'elles soient les unes sur les autres et je les place dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

Tous les deux jours, je les aère en les remuant jusqu'au séchage complet et je les stocke dans des bocaux en verre ou dans des sacs en papier datés et étiquetés.

Vous pouvez les conserver durant une année.

Petite astuce, lorsque j'approche des uns ans, je les utilise sèches pour faire des desserts et boissons afin de ne pas les gaspiller.

PLANTES UTILISEES

Achillée millefeuille :

- Reconnaissance de la plante : Herbacée commune qui aime l'altitude.
Elle pousse en touffes avec des feuilles profondément divisées.
La tige est unique, dressée et ramifiée vers le haut.
Les fleurs sont blanches, parfois rosées.
- Période de récolte : juin à novembre.
- Utilisation : la plante présente une forte amertume si elle est surdosée donc quelques feuilles dans la salade ou en tant qu'aromate suffiront pour agrémenter un plat.
- Propriétés : antispasmodique, astringent, cicatrisant.



Amaranthe :

- Reconnaissance de la plante : tige vert clair, feuilles pointues, alternes et non dentées. Un épi vert de minuscules fleurs termine la plante dans lequel se cache les graines d'amarante, qui sont de couleur noir.
- Période de récolte : juillet à octobre.
- Utilisation : l'Amaranthe a plus d'intérêts à être cuisinée et cuite.
En lasagnes, cannellonis, farce...

- Propriétés : elle est riche en vitamines et minéraux et contient également des oxalates.



Aubépine :

- Reconnaissance de la plante : Arbuste épineux de 2 à 4m.

Feuilles caduques vert foncé.

Fleurs blanches très odorantes à cinq pétales.

Les fruits (cenelles) apparaissent à l'automne et ressemblent à des petites pommes rouges.

Ils contiennent un gros noyau, sont plutôt farineux et ont un goût de pomme.

- Période de récolte : sommités fleuries : mars, avril
Bourgeons : avril, juin
Fruits : fin août, fin octobre.
- Utilisation : les jeunes pousses peuvent être mangées crues ainsi que les fleurs et les fruits. Les fleurs peuvent être utilisées pour faire des limonades et aromatiser des crèmes dessert. Les fruits sont appelés des cenelles et peuvent être utilisés en compote, en tarte, en infusion mais c'est un travail long qui il y a peu de chair et le noyau et assez gros. Il vaut mieux profiter du fruit en le grignotant directement tel quel.
- Propriétés : L'aubépine est une plante merveilleuse que j'appelle la plante du cœur. C'est un cardiotonique, un hypotenseur. Elle est également sédative. Elle permettrait également d'accompagner les personnes dans le deuil et les cœurs brisés. Les cenelles contiennent de la vitamine C.