

Botanique gourmande



10 juin 2014

Formation organisée par **Cévennes écotourisme**
chez Myriam Villiers, « **Sortilèges et enchantements** »
(Valleraugue)

Plantes en chemin ...

Anarrhinum à feuilles de pâquerettes, *escoubèto* (*Anarrhinum bellidifolia*,
Scrophulariacées)

Cette petite plante typique des Cévennes schisteuses se rencontre sur les rochers et dans les lieux arides. On l'appelle *escoubèto* en Cévennes, à cause de son port de « petit balai ».

Son jus était utilisé pour soigner les yeux des brebis et parfois des humains.

Androsème, toute bonne, toute saine (*Hypericum androsaemum*, Hypericacées)

Androsème veut dire en grec "le sang de l'homme", faisant allusion à la présence dans la plante, comme chez tous les millepertuis, d'une huile essentielle rouge. Assez rare dans la nature, on ne le rencontre que dans certains bois humide du Midi, du Centre et de l'Ouest, mais il a aussi été beaucoup cultivé dans les jardins pour l'ornement ou comme médicinale. Autrefois considérée comme une panacée, elle est considérée aujourd'hui comme ayant des propriétés proches de celles du millepertuis perforé.

Armoise des frères Verlot (*Artemisia Verlotiorum*, Asteracées)

Très ressemblante à notre Armoise commune, il s'agit d'une espèce introduite de Chine qui a un comportement envahissant sur les berges de rivière notamment. Elle s'en distingue par de fins stolons partant au niveau des racines (qui lui permettent de coloniser de grandes surfaces), une odeur aromatique agréable plus marquée lorsque l'on froisse ses feuilles, et des feuilles moins finement découpées.

Elle a globalement les mêmes propriétés que notre Armoise (notamment tonique, emménagogue, vermifuge) mais est légèrement plus toxique (présence de thuyone), à consommer avec beaucoup de modération donc !

Bambou (*Phyllostachys sp*, Poacées)

Originaires de Chine, les bambous se multiplient essentiellement grâce à leurs puissants rhizomes (bien connus des jardiniers qui peinent à les limiter!) mais il leur arrive certaines années, à intervalle régulier (de l'ordre de 60 ou 100 ans suivant les espèces), de fleurir.

Leur vitesse de croissance est parmi les plus rapides du règne végétal (parfois 1 m en 1 jour!)

La partie interne des jeunes pousses est comestible.

Benoite, herbe de Saint Benoit (*Geum urbanum*, Rosacées)

Geum vient du Grec *genô* qui signifie «je donne du goût» , évoquant le goût de girofle de la racine. Quand ils voulaient séduire les femmes, les hommes de certaines tribus d'indiens d'Amérique utilisaient les racines d'une espèce voisine pour se parfumer les cheveux et le corps.

Urbanum évoque le fait que la plante pousse souvent à proximité des habitations.

Les noms de *plante bénie* ou *herbe de Saint Benoit* lui ont été donnés au Moyen-âge et font probablement allusion à des usages anciens à des fins de purification et de protection (exorcisme).

C'est surtout la racine fraîche qui est utilisée, en infusion, décoction ou en macération dans du vin : elle contient une essence aromatique, l'Eugénol, qui a des propriétés antiseptiques, ainsi que des tanins astringents. On l'utilise notamment dans les affections buccales et les angines. Elle est également tonique, stomachique (favorise la digestion), astringente et fébrifuge.

Dans l'alimentation l'odeur et le goût de girofle des racines leur valent un intérêt comme condiment pour parfumer boissons et plats. Les jeunes feuilles de la Benoite commune peuvent également être consommées en salade.

Bouillon-blanc, Molène (*Verbascum sp*, Scrofulariacées)

Molène viendrait de « mol » et ferait allusion au duvet mou qui recouvre les feuilles.

Les fleurs de toutes les espèces font partie des tisanes pectorales aux côtés du pied-de-chat, du coquelicot, de la mauve, et du tussilage. Elles sont émollientes et adoucissantes. Les feuilles en décoction dans de l'eau ou du lait sont utilisées pour soigner les plaies, faire mûrir abcès ou furoncles

Par contre les graines, riches en saponines, sont légèrement toxiques en particulier pour les poissons. Elles ont d'ailleurs servi aux pêcheurs à les engourdir pour ensuite les récupérer à la main.

Autres usages anciens : le duvet cotonneux des feuilles du bouillon blanc était utilisé pour la fabrication de mèches pour lampes à huile. Quant aux hampes florales du grand Bouillon blanc (*V. thapsus*) de très grande taille, elles étaient utilisées pour allumer les fours de boulanger ou comme flambeaux, notamment lors du dimanche des brandons, vieille fête celtique célébrant le retour du printemps.

Bourse à pasteur (*Capsella bursa-pastoris*, Brassicacées)

Capsella veut dire "petite boîte", par allusion à la forme des fruits, et le nom de « bourse à pasteur » évoque également cette forme caractéristique en cœur, pouvant rappeler les havresacs en cuir des bergers.

Originaire des régions méditerranéennes, c'est une adventice des cultures qui s'est ainsi répandue dans le monde entier qui est consommée depuis l'Antiquité. Ses feuilles en rosette sont délicieuses crues (elles font partie au Japon des 7 herbes cuites traditionnellement au printemps avec le riz).

D'un point de vue médicinal son suc frais a des propriétés hémostatiques reconnues, il régule également le flux menstruel.

Bryone, navet du diable (*Bryonia dioica*, Cucurbitacées)

En grec *Bryô* veut dire "pousser avec vigueur", c'est ce que fait cette plante grimpante qui s'accroche aux haies et buissons. Comme son nom l'indique, elle est dioïque (fleurs mâles et fleurs femelles répartis sur des pieds différents). Sa racine, en forme de gros navet, est très volumineuse, C'est l'une des deux seules plantes sauvages de la famille des courges qui pousse en France.

Toxique, sa racine a pourtant été utilisée comme diurétique, purgative et vomitive.

En homéopathie elle est utilisée contre les rhumatismes et dans les maladies des bronches.

Calament à petites fleurs (*Calamintha nepeta*, Lamiacées)

Son parfum agréable et prononcé lui a conféré de nombreux usages condimentaires (par exemple en Corse pour parfumer la soupe de poisson, en Italie la ratatouille). C'est également une plante médicinale : tonique et stomachique.

Camomille partenelle, grande camomille (*Tanacetum parthenium*, Asteracées)

Originaire de l'Asie mineure et des Balkans elle est maintenant répandue dans toute l'Europe et on la trouve souvent aux abords des habitations, au bord des jardins et dans les jardins.

Elle se distingue aisément des autres camomilles grâce à ses feuilles planes divisées en lobes larges.

Le nom de partenelle vient de *parthénos* = jeune fille, et fait allusion à ses usages gynécologiques, en particulier pour déclencher et stabiliser le cycle menstruel. C'est aussi une très bonne antimigraineuse. Elle facilite l'accouchement (mais est déconseillée aux femmes enceintes avant le terme).

Son nom anglais (feverfew) dit bien un autre de ses usages importants comme fébrifuge.

Enfin des études récentes démontrent que la partenelle soulage la sensation de nausées et les problèmes digestifs.

Chélidoine, Herbe aux verrues, Grande éclair (*Chelidonium majus*, Papaveracées)

Chelidon en Grec veut dire Hirondelle : les Anciens avaient observé que la chélidoine apparaissait dans les murs dès l'arrivée des hirondelles et disparaissait en même temps que l'oiseau migrateur. Par ailleurs une légende de l'Antiquité racontait que les hirondelles utilisaient son suc jaune pour rendre la vue à leurs oisillons.

Une croyance relatée par Albert le Grand au Moyen-Âge, affirme de manière étrange que, posée sur la tête d'un malade, la chélidoine se met à chanter s'il doit mourir et à pleurer s'il doit vivre !

La couleur de son suc qui rappelle la bile suggérait aux disciples de Paracelse (qui avait théorisé le principe des « signatures ») le fait que la plante devait faciliter l'excrétion de la bile. Dans ce cas précis, l'approche scientifique a confirmé cette vertu, mais elle est utilisée à des doses minimales, car elle contient des alcaloïdes toxiques.

Les enfants connaissent ses vertus pour faire disparaître les verrues (avec un peu de persévérance, ça marche!).

Chénopode blanc, Patte d'oie (*Chenopodium album*, Chénopodiacées)

C'est une plante annuelle très fréquente dans les jardins bien fumés. Légume oublié avant d'être considérée comme une « mauvaise herbe », elle a été consommée par l'homme depuis les temps préhistoriques. Son nom vient du Grec « chenos » oie et « podion », petit pied, à cause de la forme caractéristique de ses feuilles. De nombreux autres chénopodes sont comestibles : au Québec, une espèce de chénopode est également nommée "chou-gras" et est à l'origine de l'expression "jeter ses choux-gras", qui signifie jeter des choses qui sont encore bonnes ...

Épiaire des bois, Ortie puante (*Stachys sylvatica*, Lamiacées)

Le nom d'épiaire fait allusion à l'inflorescence en long épi. Les jeunes pousses et les feuilles sont comestibles, crues ou cuites. Leur goût est agréable une fois cuit (parfum de cèpe) malgré un parfum un

peu rebutant.. Il a en outre de nombreuses propriétés médicinales intéressantes : diurétique, antiasthmatique, stomachique et tonique.

Fumeterre (*Fumaria sp*, Fumariacées)

Son nom signifie "fumée de terre", est-ce à cause de son port très léger, comme une fumée émanant du sol dans les cultures où il s'installe, ou bien, comme l'affirmait Olivier De Serre, parce que son suc appliqué sur les yeux fait pleurer comme de la fumée ?

Le fumeterre est un bon dépuratif amer qui agit sur le foie, à employer en cures courtes d'une dizaine de jours.

Germandrée des bois (*Teucrium scorodonia*, Lamiacées)

Scardon en Grec veut dire ail : l'odeur que dégage la plante est légèrement alliagée. La plante est caractéristique des sols acides, très fréquente en Cévennes schisteuses. Ses fleurs n'ont qu'un seul lobe au lieu de deux chez la plupart des autres plantes de la famille.

Elle est utilisée comme tonique amer et diurétique mais sur de longues durées elle devient hépatotoxique, à utiliser sur de courtes durées donc. C'est une bonne plante mellifère.

Hémérocalle orange, Lis d'un jour (*Hemerocallis fulva*, Liliacées)

On cultive pour l'ornement plusieurs espèces originaires du sud de l'Europe et d'Asie orientale. *Hémérocalle* en Grec signifie « Beauté du jour », en effet, chaque fleur ne dure qu'une journée mais la hampe florale porte de nombreux boutons qui ouvrent les uns après les autres.

Toutes les parties de la plante sont comestibles : rhizomes, jeunes pousses, boutons et fleurs, elle est d'ailleurs fréquemment utilisée dans la cuisine asiatique, notamment les fleurs séchées, mises à tremper et ajoutées en fin de cuisson pour épaissir et aromatiser les soupes.

Vélar officinal, Herbe aux chantres (*Sisymbrium officinale*, Brassicacées)

Son nom populaire d'herbe au chantre traduit sa propriété particulière d'éclaircir rapidement la voix. Il lui viendrait d'un passage d'une lettre de Mme de Sévigné relatif à un chantre qui fut guéri par l'infusion de cette plante d'un enrrouement tenace. Celui-ci se serait ensuite, acquis un certain renom par la confection d'un sirop contre la toux et l'enrouement.

Ainsi au XIXe les artistes connaissaient bien cette plante qu'ils utilisaient pour lutter contre une laryngite avec enrrouement, ou pour éclaircir leur voix fatiguée par l'exercice de leur profession. Dans l'une de ses lettres à Boileau, parlant d'un médecin « le plus habile qui soit dans Paris et le moins charlatan », Racine vante ainsi les mérites de cette plante : « il m'a cité l'exemple d'un chantre de Notre-Dame à qui un rhume avait fait perdre entièrement la voix depuis six mois, et il était prêt à se retirer. Ce médecin l'entreprit, et avec une tisane d'herbe qu'on appelle, je crois, Erysimum, il le tira d'affaire en telle sorte que non seulement il parle, il chante, et a la voix aussi forte qu'il l'ait jamais eue».

Voici une recette pour préparer un « sirop des chantres » : faire bouillir 125g de la plante fraîche dans 1,5l d'eau jusqu'à réduction d'un tiers, ajouter 1,5 kg de sucre et pasteuriser.

Jasione des montagnes, (*Jasione montana*, Campanulacées)

Contrairement à ce que dit son nom, ce n'est pas une plante spécifiquement montagnarde, elle est commune dans presque toute la France sur sol siliceux.

Ses petites fleurs bleues sont comestibles.

Laitue sauvage, Saint Joseph (*Lactuca serrriola*, Asteracées)

Elle est considérée comme l'ancêtre de nos laitues cultivées dans les jardins depuis deux millénaires.

Observez son port un peu guindé : lors de la montaison, elle oriente ses feuilles Nord-Sud pour limiter la transpiration. C'est une plante calmante : dans la Rome antique, on avait coutume de terminer le repas du soir avec une romaine, ce qui prédisposait au sommeil.

Mouron blanc, Mouron des oiseaux (*Stellaria media*, Caryophyllacées)

La forme des petites fleurs en étoiles blanches à donné son nom de *stellaire* à la plante. Les oiseaux se régalaient de leurs graines.

Au japon, cette plante fait partie des "sept herbes sauvages" qu'on mange traditionnellement avec du riz au printemps.

Souvent présente comme adventice dans les jardins, on peut la récolter tout au long de l'année : ses jeunes pousses ont une saveur fine de noisette, consommables en salade, et plus tard dans la saison cuites en soupe ou en omelette.

Attention à ne pas la confondre avec le mouron rouge (*Anagallis arvensis*) qui contient des saponines et peut être légèrement toxique pour l'homme, et mortel pour les lapins.

Onagre, belle de nuit (*Oenothera biennis*, Oenotheracées)

Originaire d'Amérique et introduite au XVIIe, Les fleurs de cette jolie plante s'ouvrent juste avant le coucher du soleil. Son nom latin vient de la croyance que la racine d'onagre trempée dans du vin (*oinos*) était apte à apprivoiser les animaux sauvages (*thêr*). Sans doute cela est-il à mettre en lien avec le fait que les amérindiens l'utilisaient pour chasser, frottant leur corps et leurs mocassins avec de l'onagre pour dissimuler leur propre odeur. Ainsi ils pouvaient s'approcher plus facilement de leurs proies.

Les propriétés médicinales de l'onagre étaient connues des Amérindiens qui l'utilisaient pour traiter les blessures et les problèmes intestinaux. Aujourd'hui, l'onagre est devenue une plante médicinale de premier plan : ses graines sont pressées pour en extraire une huile qui joue un rôle important dans le traitement des maladies cardiaques et vasculaires. Cette huile est également très efficace dans le traitement du syndrome prémenstruel et de l'eczéma. Des tests en cours sur son efficacité pour traiter la sclérose en plaque semblent prometteurs.

Par ailleurs la racine est comestible et réputée très nutritive : un vieux dicton allemand du XVIIIe siècle prétendait qu'une livre de racines d'onagre donnait plus de forces qu'un quintal de bœuf ! On peut également récolter les pétales des fleurs comestibles, elles ont un goût agréable de mâche, d'où son nom de « mâche rouge ».

Origan (*Origanum vulgare*, Lamiacées)

Son nom grec signifie « joie des montagnes ». Les grecs anciens en fleurissaient la tombe des disparus pour leur donner la paix de l'âme.

Utilisée contre l'inflammation des bronches et la perte d'appétit c'est un excellent aromate à utiliser cru de préférence, célèbre pour son accompagnement des pizzas !

Ortie (*Urtica dioïca*, Urticacées)

Son nom latin vient de « urere » = brûler. Plante aux mille usages, l'ortie est sans doute un des légumes sauvages les plus utilisés dans le monde, on peut l'utiliser fraîche ou séchée, dans des plats salés et même sucrés, place à l'inventivité ! Une fois sèche c'est aussi un très bon fourrage qui favorise la production laitière des ruminants et la ponte d'œufs des volailles.

Ses usages médicaux ne sont pas en reste : hémostatique (elle a été utilisée dans les hémorragies utérines), elle est également antidiarrhéique, dépurative, tonique, reminéralisante et anti-anémique.

Enfin, on a souvent oublié un autre usage important : ses tiges offrent une fibre textile proche de celle du chanvre et elle servait à fabriquer des tissus si résistants que les égyptiens en enveloppaient leurs momies. Plus proche de nous, Otzi, cet homme de 4000 ans retrouvé dans les glaces des Alpes, utilisait l'ortie tressée pour une partie de son équipement. Jusqu'à la première guerre mondiale on en faisait encore chaussettes, cordages, filets...

Petite oseille (*Rumex acetosella*, Polygonacées)

Rumex signifie en latin "fer de lance ». Les feuilles acidulées des différentes oseilles sont traditionnellement utilisées crues ou cuites de nombreuses manières en Europe : soupe, en purée, mélangées dans le pain, les galettes ou les omelettes ... Attention cependant : toutes les oseilles contiennent de l'acide oxalique qui peut provoquer des problèmes rénaux par accumulation. A n'utiliser qu'en petite quantité en jetant la première eau de cuisson pour les plats d'herbe cuite.

Pariétaire, épinard des murailles (*Parietaria judaica*, Urticacées)

Cette plante discrète pousse sur les murs et les parois ce qui lui a valu son nom. Elle tire de sa richesse en nitrate de potassium des propriétés diurétiques et contient également des mucilages qui en font une bonne expectorante utilisée contre la toux, les maux de gorge. Ses feuilles peuvent être consommées crues ou cuites, assez fades on peut les mélanger avec d'autres herbes à goût plus prononcé. Elles ont également des propriétés abrasives qui les ont fait utiliser pour récurer les ustensiles en métal.

Phytolacca, Raisin d'Amérique, Teinturier (*Phytolacca americana*, Phytolaccacées)

Originaire d'Amérique du Nord, le Phytolacca a été introduit vers 1650 comme plante tinctoriale (jus des baies donne un rouge violacé) et ornementale. On l'a utilisé également pour colorer les vins trop pâles (un de ses noms populaires à la Réunion est « faux vin »!).

Les jeunes pousses sont comestibles cuites et étaient consommées au printemps dans l'aire d'origine de la plante, mais la tige, les racines et les fruits sont toxiques pour l'homme.

Cette plante introduite s'est répandue dans les milieux naturels et est aujourd'hui considérée comme une « invasive », pouvant poser des problèmes de concurrence avec la flore autochtone.

Pied d'alouette, (*Consolida sp*, Renonculacées)

Le nom *pied d'alouette* vient de la comparaison du long éperon de la fleur avec l'ergot fin et très allongé de la patte de l'oiseau.

Plantes annuelles (à la différence des Delphiniums, qui sont vivaces), leur habitat est les champs de céréales, mais on les cultive également dans les jardins.

Leurs graines ont des propriétés insecticides : autrefois utilisées pour limiter les parasites dans les silos à blé, ou réduites en poudre contre les poux. Leur présence au jardin semble jouer également un rôle de limitation de certains parasites.

Piloselle, oreille de souris (*Hieracium pilosella*, Asteracées)

Son nom fait allusion aux nombreux poils bien visibles qui la recouvrent, lui conférant une bonne adaptation aux sols arides. Son nom allemand est « sang de St Jean » (Johannisblut), c'est donc encore une des herbes de la St Jean que l'on devait cueillir la nuit de la St Jean pour donner toute sa puissance, en outre on dit qu'elle doit être arrachée avec une pièce en or !

Utilisée fraîche (plante entière avec la racine) ou en teinture-mère, c'est une médicinale précieuse : elle est très astringente (contre dysenterie), diurétique et détoxifiante (elle permet d'éliminer l'urée et les chlorures). Certains bergers avaient remarqué que les brebis mangeaient cette plante avec avidité, cette observation a conduit à son utilisation dans certaines bergeries cévenoles en bouquets suspendus pour éloigner la fièvre de Malte (brucellose) crainte des éleveurs. C'est d'ailleurs cette pratique qui a intrigué des chercheurs, et les a amenés à s'intéresser de plus près à cette plante et à découvrir dans les années 50 une nouvelle molécule antibiotique efficace contre la brucellose !

Pimprenelle (*Sanguisorba minor*, Rosacées)

Un délicieux goût de concombre à ajouter aux salades ! Elle a été cultivée dans les jardins jusqu'au XIXe : *“sans artifice es champs non labourés, croit la pimprenelle d'où l'on se fournit de plants pour mettre es jardins, auxquels elle s'affranchit par culture”* (Olivier de Serres). L'appellation de pimprenelle est liée à son goût aromatique et vient du latin médiéval piper qui signifie poivré. Quant-au nom savant de sanguisorbe, il évoque les propriétés hémostatiques de la racine riche en tanin (sanguis=sang et sorbere=absorber).

Porcelle enracinée, bourrude, mourre de porc (*Hypochoeris radicata*, Asteracées)

Son nom français comme son nom savant (*khoiros*=porc) laisseraient supposer que les porcs en sont friands, à moins qu'il s'agisse d'un nom péjoratif : tout juste bon pour les porcs ! Quant-son nom occitan, Mourre de porc, il fait allusion à l'aspect râpeux de la feuille comme celui de la langue du cochon.

Malgré son apparence rude, les feuilles de la rosette sont délicieuses en salade, craquantes et dénuées d'amertume.

Raiponce, respouchou (*Campanula rapunculus*, Campanulacées)

Son nom vient de *rapunculus*, petite racine, diminutif de *rapa*, racine, et qui a donné rave et radis. Le nom du village de Rampon viendrait de là. Cette salade sauvage était autrefois si appréciée qu'elle a fait l'objet de culture jusqu'au début du XXIème siècle.

Le mot « campanule » vient de l'italien « campana », la cloche, qui fut inventée dans la province de Campanie. Une légende raconte que son créateur présumé, le moine Saint Paulin, ayant abusé de la dive bouteille, crut entendre les musiques célestes. Il y avait, autour de lui, des campanules en fleurs, ce qui lui aurait donné l'idée de reproduire la forme de la fleur en métal. Usages alimentaires : autrefois cultivée dans

les jardins, Olivier de Serres préconisait sa culture. Dans les salades de début de printemps, on consomme le petit rave blanc et la rosette de feuilles avant la montaison.

Raiponce en épi (*Phyteuma spicatum*, Campanulacées)

On reconnaît cette jolie plante de la famille des campanule avant sa floraison, grâce à ses feuilles dentées en forme de cœur, souvent tachées de noir. Son nom vient du latin rapa, le rave. Comme le célèbre répouchou, ses racines et jeunes pousses sont mangées en salade, elle est réputée faciliter la digestion et favoriser la lactation.

Sauge sclarée, Toute Bonne (*Salvia sclarea*, Lamiacées)

Originnaire de la région méditerranéenne, cette bisanuelle est devenue de longue date à la fois une plante ornementale et médicinale largement cultivée.

Stimulante, antisudorale et emmenagogue (action oestrogène-like), la Sauge sclarée est particulièrement appréciée des femmes pour limiter les bouffées de chaleur au moment de la ménopause. Dénuée de toute toxicité, car elle ne contient pas de thuyone, elle est donc à utiliser de préférence à la sauge officinale pour des cures prolongées. D'ailleurs, son nom populaire de "Toute-bonne" témoigne bien de sa grande renommée.

Comme toutes les [sauages](#), c'est aussi une excellente mellifère, très appréciée des abeilles charpentières.

Recettes

Pesto de pimprenelle au sésame

- ♣ *2 beaux bouquets de feuilles de pimprenelle* Éplucher et écrasez la gousse d'ail
- ♣ *4 cu à s de graines de sésame* Laver les feuilles de pimprenelle et essuyer sur du papier absorbant. Détacher les folioles pour enlever la nervure centrale trop raide.
- ♣ *10 cu à s d'huile d'olive* Faire dorer à sec les graines de sésame
- ♣ *2 gousses d'ail* Mettre dans un mixer l'ail, les feuilles de pimprenelle, le sésame et l'huile et mixer jusqu'à obtenir une pâte verte.
- ♣ *1 pincée de sel* Étaler sur des petits toasts de pain grillé. Décorer avec des fleurs comestibles du moment (lamier, sauge ...)

Fleurs d'hémérocalle farcies au pèlardon

- ♣ *16 fleurs d'hémérocalle* Enlever les pistils des fleurs.
 - ♣ *2 pèlardons frais* Les farcir avec un dé de pèlardon et poivrer
- Cuire quelques minutes à la vapeur

Pousses de bambous à la japonaise

- ♣ *Pousses de bambous* Ramasser les jeunes pousses pointues en coupant à ras de terre (à prélever jusqu'à début juin dans une bamboueraie)
 - ♣ *Huile de sésame* Trancher chaque pousse en deux dans le sens de la longueur.
 - ♣ *tamari* Prélever au couteau la partie centrale bien tendre.
 - ♣ *1 citron* Couper en tronçons de 5 cm et faire blanchir cinq minutes à l'eau bouillante. Égoutter et rincer
- Assaisonner avec l'huile de sésame, le tamari et du jus de citron.

Tempura aux fleurs de Jasione des montagnes

Pour 15 personnes :

- ♣ *une soixantaine d'inflorescences de*

Mélangez dans un saladier l'oeuf, la farine de riz et la

jasione avec un bout de tige

- ♣ *1 œuf*
- ♣ *25 cl de bière bien froide*
- ♣ *150 g de farine de riz*
- ♣ *50 g de maïzena ou fécule de pomme-de-terre*
- ♣ *sel*
- ♣ *Huile de friture*

maïzena. Ajoutez la bière très fraîche , une pincée de sel et fouettez bien pour éliminer tous les grumeaux...

Trempez les inflorescences en les regroupant en petits bouquets dans le mélange et faites frire dans une huile bien chaude...

Macarons à l'ortie

Pour une soixantaine de macarons :

- ♣ *3 blancs d'oeufs*
- ♣ *25 g de sucre en poudre*
- ♣ *15 g d'ortie sèche réduite en poudre*
- ♣ *110 g de poudre d'amande*
- ♣ *235 g de sucre glace*

Réduire en poudre fine les feuilles d'orties (sans la tige) séchées (avec un mixer). Mélanger avec la poudre d'amande et le sucre glace.

Monter les blancs en neige. A la fin verser 25 g de sucre en poudre et continuer de battre pour obtenir une meringue bien ferme.

Dans un grand saladier, mélanger la meringue avec la poudre réalisée auparavant.

Avec une cuiller, faire des petits tas de la grosseur d'une grosse noix sur une feuille de papier cuisson. Puis enfourner à four chauffé à 180°.

Laisser cuire environ ½ heure, jusqu'à ce que les macarons soient dorés.

Laisser refroidir avant de déguster.

Smoothie des bois (fraise-des-bois, calament)

Pour 16 petits verres :

- ♣ *1,5 l de lait de riz ou de soja*
- ♣ *1 petit brick de crème végétale à l'amande*
- ♣ *600 g de fraise-des-bois*
- ♣ *30 brins de calament nepeta*
- ♣ *6 cu à soupe de sucre*

Laver les fraises des bois

Porter le lait végétal à ébullition et y mettre à infuser les brins de calament.

Couvrir et laisser refroidir au moins ½ heure

Mettre tous les ingrédients dans un blender, mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.

A consommer bien frais.

Eau de Robinier faux-acacia

Remplir un récipient de verre à grande embouchure de fleurs fraîchement cueillies (sans les tiges vertes des inflorescences sureau que l'on aura coupées au ciseau). Ajouter ¼ de citron par litre et 3 cuiller à soupe de sucre par

litre de contenant. Remplir d'eau à ras bord et laisser au soleil une ou deux journées. Filtrer et mettre au frais avant de déguster. A consommer rapidement.