



# Promenons-nous dans les bois...

Suivons Amandine Geers et Olivier Degorce, au cours de leur cueillette instructive. Et, grâce à leur ouvrage, initiations-nous aux saveurs des cadeaux qu'offre la nature.

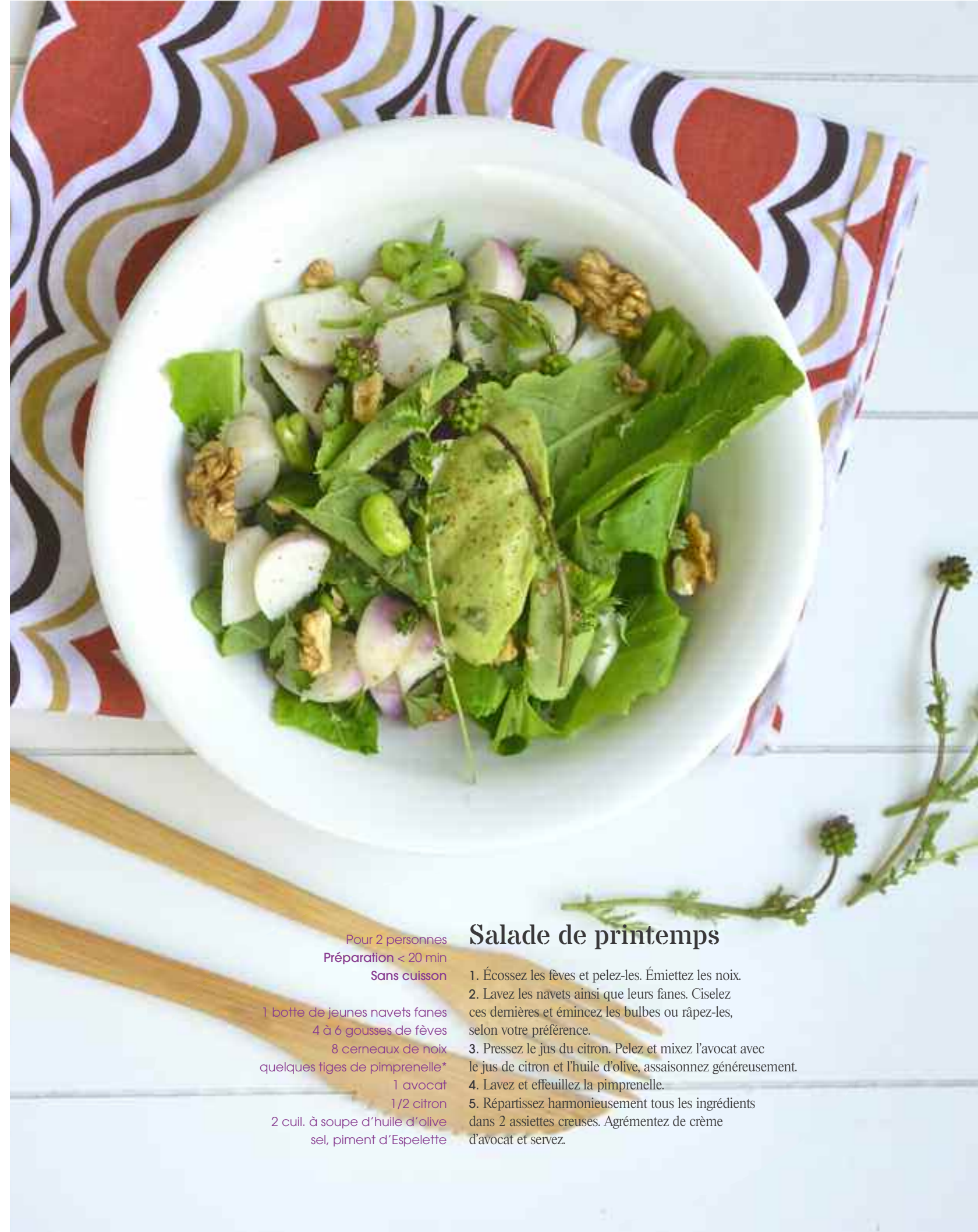


Je cuisine les plantes sauvages, d'Amandine Geers et Olivier Degorce, coll. Facile & bio, aux éditions Terre Vivante (144 pages, 12 €) [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

**AMANDINE GEERS** livre ici quelques recommandations aux apprentis cueilleurs, pour leur éviter de prélever n'importe quelle pâquerette au bord de la route, en vue de leur prochaine salade...

**Quels sont les avertissements à adresser aux néophytes?** Tout d'abord, on ne consomme pas une plante sans avoir la certitude qu'elle a bien été identifiée. Certaines plantes ne sont comestibles qu'en partie ou à certains stades de leur développement. Consulter régulièrement des ouvrages illustrés de photos, se renseigner sur la flore de sa région et apprendre les bases du vocabulaire botanique est d'une grande aide. **Comment cueillir les plantes le plus respectueusement possible?** N'arrachez pas les racines, sauf si la plante pousse à profusion. Un couteau de poche permet de couper la plante à ras. Si une plante est rare et seule dans son milieu, évitez de la récolter afin de préserver son espèce. Certaines plantes sont interdites à la cueillette, consultez-en la liste sur Internet. **Où peut-on cueillir des plantes sauvages comestibles?** Dans la plupart des régions de

France. Privilégiez les lieux éloignés des sources de pollution (abords de champs cultivés et traités, bords de route, promenade de chiens...). Pour notre ouvrage, nous avons glané des plantes dans des endroits très variés : les campagnes des Deux-Sèvres, la forêt vendéenne, le Gers et la Corrèze, l'île d'Oléron, les côtes atlantique et bretonne, les campagnes de la Sologne et de l'Île-de-France, la vallée de la Drôme... **Quel est le matériel requis?** Des sacs kraft ou de petites boîtes tapissées de papier absorbant légèrement humide pour les spécimens les plus fragiles. Ajoutez un panier, un couteau, une paire de ciseaux et des gants. Un carnet vous permettra de noter des observations et de vous souvenir des lieux les plus propices à la récolte. Pensez enfin, à prendre la plante en photo, c'est encore le meilleur moyen de la répertorier. Propos recueillis par T. Campet



## Salade de printemps

Pour 2 personnes  
Préparation < 20 min  
Sans cuisson

1 botte de jeunes navets fanes  
4 à 6 gousses de fèves  
8 cerneaux de noix  
quelques tiges de pimprenelle\*  
1 avocat  
1/2 citron  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
sel, piment d'Espelette

1. Écossez les fèves et pelez-les. Émiettez les noix.
2. Lavez les navets ainsi que leurs fanes. Ciselez ces dernières et émincez les bulbes ou râpez-les, selon votre préférence.
3. Pressez le jus du citron. Pelez et mixez l'avocat avec le jus de citron et l'huile d'olive, assaisonnez généreusement.
4. Lavez et effeuillez la pimprenelle.
5. Répartissez harmonieusement tous les ingrédients dans 2 assiettes creuses. Agrémentez de crème d'avocat et servez.

LA SALICORNE accompagne très bien les fruits de mer, la charcuterie et les viandes froides.

J'AI PLUS UN RADIS !

Pour 1 bocal de 40 cl  
Préparation < 20 min  
Cuisson 5 min  
1 douzaine de radis roses  
300 g de salicorne\*  
40 cl d'eau de source  
10 cl de vinaigre de riz  
1 cuil. à soupe de gros sel

## Pickles de radis à la salicorne

1. Nettoyez, égouttez et coupez les radis en 4 ou 6.
2. Triez la salicorne, enlevez les tiges un peu dures et rincez-la. Égouttez.
3. Faites chauffer dans une casserole l'eau avec le vinaigre et le sel.
4. Placez les radis et la salicorne dans un bocal bien propre et couvrez complètement avec le liquide chaud. Fermez hermétiquement et laissez refroidir tête en bas.
5. Patientez 1 semaine avant de déguster. Conservez plusieurs mois au frais après ouverture.

## Croque-monsieur à la consoude

Pour 2 personnes  
Préparation < 20 min  
Cuisson 20 min

125 g de tofu fumé  
4 feuilles de consoude\*  
4 tranches de pain de mie  
2 tranches fines de mimolette  
1 gros oignon jaune  
1 gousse d'ail  
3 tomates séchées à l'huile  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive  
2 branches de persil plat  
sel, poivre moulu

1. Épluchez et émincez finement l'oignon en rondelles. Faites-le cuire dans une poêle avec la moitié de l'huile, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
2. Lavez et hachez la consoude. Râpez le tofu, épluchez et hachez l'ail. Lavez, effeuillez et hachez le persil. Égouttez et coupez les tomates séchées en morceaux.
3. Dans une poêle, avec le reste d'huile, faites revenir à feu doux le tofu avec la consoude, l'ail et le persil pendant 10 min. Mixez et assaisonnez l'ensemble en une pâte grossière.
4. Étalez la moitié de cette pâte sur une tranche de pain de mie. Ajoutez une tranche de mimolette et la moitié des oignons dorés. Fermez le sandwich avec une autre tranche de pain et pressez bien. Faites de même pour l'autre croque-monsieur avec le reste des ingrédients.
5. Faites-les griller dans une poêle à sec à feu doux pendant 8 min en les retournant à mi-cuisson. Dégustez aussitôt.

## Vinaigre à l'ail des ours

Pour 1 litre de vinaigre aromatisé  
Préparation 5 à 10 min  
(+ repos 1 semaine)  
Sans cuisson

1 litre de vinaigre de cidre  
10 feuilles d'ail des ours\*

1. Lavez les feuilles d'ail des ours. Séchez-les et ciselez-les grossièrement.
2. Ajoutez-les au vinaigre et laissez macérer au réfrigérateur pendant 1 semaine. Filtrez et conservez-le jusqu'à 1 an en bouteille.





## Rattes, sauce à la bourrache et aux algues

Pour 3 personnes  
Préparation < 20 min - Cuisson 15 min

500 g de rattes	1/2 citron
1 branche de thym	5 cl d'huile d'olive
<b>Pour la sauce</b>	1 gousse d'ail
5 belles feuilles de bourrache* (+ fleurs)	20 g de parmesan râpé
1 pincée d'algues déshydratées en paillettes	1 cuil. à soupe de sauce soja sel, poivre du moulin

1. Faites cuire les rattes à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 15 min. Lavez et hachez grossièrement les feuilles de bourrache. Épluchez et dégermez l'ail. Pressez le jus du citron.
2. Réalisez la sauce en mixant au robot les feuilles de bourrache avec l'huile, l'ail, le parmesan, le jus de citron, les algues et la sauce soja.
3. Dans un plat, parsemez les pommes de terre de thym émietté, salez et poivrez très légèrement. Nappez de pesto et décorez de fleurs de bourrache.



## Salade de lentilles au lierre terrestre

Pour 3 personnes  
Préparation < 20 min - Cuisson 30 min

200 g de lentilles vertes du Puy	<b>Pour l'assaisonnement</b>
1/2 poivron vert	2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poignée de feuilles de lierre terrestre* (+ fleurs)	1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 échalote	1/2 citron sel, poivre du moulin

1. Rincez les lentilles. Mettez-les dans une casserole avec 1 litre d'eau froide non salée. À ébullition, comptez 20 min de cuisson. Elles ne doivent pas éclater et rester légèrement fermes. Salez-les 5 min avant la fin. Égouttez-les et laissez-les tiédir.
2. Lavez, épépinez et coupez le poivron. Vous pouvez le faire cuire à la vapeur pendant 10 min en profitant de la cuisson des lentilles (en plaçant un panier-vapeur sur la casserole).
3. Lavez et séchez les feuilles et fleurs de lierre terrestre. Pelez et ciselez l'échalote.
4. Ajoutez le poivron et l'échalote dans le saladier. Préparez l'assaisonnement en pressant le jus de citron et en le mélangeant à tous les autres ingrédients. Incorporez-le et mélangez-le bien à la salade.
5. Ajoutez le lierre au dernier moment et servez.

SANS LE PETIT SALE...



À LA PÊCHE AUX HERBES

Pour 2 personnes  
Préparation < 20 min  
Cuisson 15 min

2 maquereaux  
1 dizaine de feuilles d'achillée\*  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 citron vert non traité  
1/2 oignon rose  
sel  
poivre du moulin  
(ou baies roses)

## Filets de maquereaux à l'achillée

1. Demandez à votre poissonnier de lever les filets de maquereaux.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et émincez finement l'oignon. Râpez le zeste du citron et pressez son jus. Réservez à part.
3. Lavez et ciselez l'achillée.
4. Placez les filets de poisson sur un lit d'oignon dans un plat à four. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, salez. Répartissez les zestes et la moitié des feuilles d'achillée.
5. Placez un couvercle ou une feuille d'aluminium sur le plat et enfouez pour 15 min.
6. Servez les filets poivrés, parsemés d'achillée restante, accompagnés de riz rouge.

## Salade crétoise

Pour 10 personnes

Préparation < 20 min

Sans cuisson

1 poignée de pourpier\*

1 poignée de pousses de salade mélangée

1/2 concombre

1/2 poivron jaune

6 noix de Grenoble

10 olives noires

70 g de feta

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

sel de mer

1. Lavez les pousses de salade et le pourpier, égouttez-les et émincez-les.
2. Pelez et coupez le concombre et le poivron en morceaux. Découpez la feta en petits dés. Cassez les noix et prélevez les cemeaux.
3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de sel de mer et mélangez.

POURPIER  
BON ŒIL

## Crème de noix de cajou à la guimauve

Pour 2 personnes

Préparation < 20 min (+ repos 2 h)

Cuisson 15 min

200 g de noix de cajou

4 cuil. soupe de sucre (+ pour la finition)

2 cuil. à soupe de racine de guimauve\* séchée  
feuilles de guimauve\* fraîches (pour la finition)

1. Rincez les noix de cajou et faites-les tremper 2 h dans de l'eau tiède.
2. Dans une casserole, faites chauffer 50 cl d'eau avec la racine de guimauve et la moitié du sucre pendant 15 min. Filtrez en conservant le jus de cuisson.
3. Égouttez les noix de cajou et mixez-les avec le reste de sucre et en incorporant peu à peu une partie du jus de cuisson de la guimauve, de manière à obtenir une crème.
4. Versez dans 2 ramequins et placez au frais.
5. Mesurez le jus restant et ajoutez-lui du sucre à raison de 2 cuil. à soupe pour 15 cl. Mettez le tout à chauffer dans une casserole pendant 15 min sans cesser de remuer. Laissez-le refroidir.
6. Servez les petites crèmes bien fraîches accompagnées du sirop léger. Décorez de feuilles fraîches de guimauve.

## Sablés aux orties

Pour 4-5 personnes

Préparation < 20 min

Cuisson 10 min

160 g de beurre mou

300 g de farine

70 g de sucre

3 cuil. à soupe d'ortie séchée\*

1/2 sachet de levure chimique

1 jaune d'œuf

1. Préchauffez le four à 170 °C.
2. Mélangez la farine, les orties séchées, la levure et le sucre. Ajoutez le beurre en morceaux et sablez la pâte du bout des doigts.
3. Ajoutez le jaune d'œuf puis travaillez encore la pâte jusqu'à la formation d'une boule.
4. Placez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé afin d'éviter qu'elle ne colle et étalez-la au rouleau sur 1 cm d'épaisseur environ. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des sablés.
5. Placez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 min environ. Ils doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir avant de les manipuler.



LA RACINE DE GUIMAUVE SÉCHÉE se trouve en herboristerie. Elle apportera une consistance légère aux crèmes dessert, tout en leur conférant des propriétés adoucissantes, digestives et laxatives.





Pimprenelle



Achillée millefeuille



Lierre terrestre



Bourrache



Pourpier



Salicorne



Guimauve



Ail des ours



Consoude

## Dans notre panier...

**Achillée millefeuille** : de la famille de la pâquerette, du pissenlit et du salsifis. On l'appelle aussi « herbe aux coupures » car c'est un excellent cicatrisant. On la cueille à partir de la fin du printemps jusqu'à l'automne. Au centre de la rosette, les feuilles sont plus tendres et moins amères.

**Ail des ours** : de la famille du poireau, de l'ail et de l'oignon. À ne pas confondre avec le muguet qui est très toxique, mais son odeur n'a rien à voir. La saison est courte avec une récolte en sous-bois d'avril à mai juste avant la floraison.

**Bourrache** : de la famille des myosotis. Cette plante envahissante peut tout à fait s'introduire dans le jardin. On récolte les plus belles feuilles au printemps, puis les fleurs dès mai-juin. Sa saveur légèrement iodée a un goût proche du concombre.

**Consoude** : on l'appelle aussi « oreille d'âne », « langue de vache » ou « oreille de vache » pour ses belles grandes feuilles lancéolées, velues et rêches. Comme son nom l'indique, la consoude soude les plaies et fractures. Elle se consomme plutôt cuite, sinon elle peut être urticante.

**Guimauve** : de la famille du gombo et de l'hibiscus. Ses larges feuilles veloutées et douces, très reconnaissables, peuvent se dresser jusqu'à 1,80 m de haut en été. On trouve ses racines en herboristerie.

**Lierre terrestre** : de la famille de la menthe, de l'origan, de la sauge et du thym. On le récolte à partir de mars-avril jusqu'à l'automne. Cette plante rampante est très odorante, entre la menthe et le basilic. On consomme aussi bien les feuilles que les fleurs.

**Ortie commune ou « dioïque »** : contient 2 fois plus de protéines que le soja. On la récolte dès le printemps avec des gants! Les pointes d'orties ont un goût plus agréable. Elle s'adapte très bien aux préparations salées comme sucrées. On peut facilement la faire sécher.

**Pimprenelle** : de la famille du fraisier, du poirier et du pommier. Elle se cueille d'avril à juin en prélevant les feuilles au milieu de la rosette. Sa saveur astringente et amère rappelle celle du concombre. On la déguste plus volontiers crue.

**Pourpier** : est une sorte de mauvaise herbe rampante que l'on trouve dans les jardins mais elle est pourtant emblématique du régime crétois! C'est un mets très recherché avec ses petites feuilles charnues à la saveur acide qui pétille en bouche. On peut consommer les tiges entières. Son mucilage permet d'épaissir et de lier les soupes froides.

**Salicorne** : de la famille de l'épinard et du quinoa. Celle que l'on appelle aussi « cornichon de mer » pousse en bord de mer ou dans les marais salés. On coupe son extrémité avec des ciseaux à partir d'avril. Sa saveur est à la fois salée et acidulée, on la consomme alors plutôt comme un condiment iodé.

Extraits de *Je cuisine les plantes sauvages*, coll. Facile & bio (Éd. Terre vivante).



Ortie dioïque

AVEC OU SANS LES GANTS