

Stage cueillette et cuisine des plantes sauvages

Salade sauvage

Ingédients pour la salade : Feuilles et fleurs sauvages comestibles selon la cueillette, salade verte

Vinaigrette : 1 cuillerée à café de moutarde, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre, 4 cuillerées à soupe d'huile de colza, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel

Laver les plantes sauvages et la salade verte. Mélanger et décorer de fleurs comestibles. Préparer la vinaigrette et servir avec la salade.

Pesto aux plantes sauvages

Ingédients pour 3 à 4 pots : 120 g de graines de tournesol, 2 gousses d'ail, 1 saladier de plantes sauvages (feuilles de plantain, d'oseille, jeunes feuilles de berce commune etc.), 120 ml d'huile d'olive, jus d'un citron, une cuillerée à café rase de sel

Lavez, essorez et hachez les plantes sauvages.

Mixez les graines de tournesol. Ajoutez les plantes hachées, l'ail haché, l'huile d'olive, le jus de citron et le sel. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

Servez sur des tranches de pain coupées en bouchées et décorez de fleurs comestibles.

Boules de chèvre aux aromates sauvages

Ingédients : une vingtaine de feuilles de lierre terrestre (ou alliaire, petite pimprenelle, origan etc.), 1 fromage de chèvre frais, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, poivre, fleurs comestibles ou graines d'ortie

Lavez et hachez le lierre terrestre.

Dans un bol, mélangez le fromage frais, l'huile d'olive, le lierre terrestre haché et une pincée de poivre.

Formez des boules en roulant une cuillerée du mélange entre les paumes de la main.

Parsemer les pétales des fleurs comestibles (et/ou les graines d'ortie) au fond d'une assiette.

Roulez les boules de fromage dans les fleurs.

Nathalie DESHAYES, Association Merci La Loire, blog <https://plantes-sauvages-comestibles.com>

Facebook : [Plantes sauvages comestibles au quotidien](#)

Instagram : [Plantessauvagescomestibles](#)

Youtube : [Plantes Sauvages Comestibles](#)

Quiche aux plantes sauvages

Ingédients pour la pâte: 200 g de farine, 50g d'huile d'olive, 50 à 100 ml d'eau, sel

Ingédients pour l'appareil : 2 courgettes, 1 panier de feuilles sauvages, 3 œufs, 200 ml de lait, 50 ml de crème fraîche, 1 gousse d'ail, 2 cuillerées à soupe de graines de tournesol

Pour la pâte à quiche mélangez la farine, l'huile d'olive et le sel. Ajoutez petit à petit l'eau tout en pétrissant jusqu'à ce que vous obtenez une pâte lisse, ni trop sèche, ni trop humide.

Etalez la pâte au fond d'un moule huilé et fariné.

Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette et faites-la précuire au four 10 minutes à 180°.

Lavez les plantes sauvages et faites les « tomber » comme des épinards dans une casserole couverte : mettre à feu doux avec un verre d'eau pendant environ 10 minutes.

Dans un saladier mélanger les oeufs, le lait et la crème, la gousse d'ail hachée, sel et poivre.

Râpez les courgettes, hachez les oignons et mélangez. Etalez les courgettes sur la pâte précurite. Répartissez les plantes plantes. Versez l'appareil œufs/lait/crème.

Parsemez de graines de tournesol.

Faites cuire environ 35 minutes à 180°.

Panna cotta aux fruits de carotte

Ingédients pour 40 personnes : 2,5 l de lait, une quarantaine d'infrutescences de carotte sauvage, 1,5 de crème fraîche liquide, 500 g de sucre complet, 10 cuillerée à café rases d'agar agar (20 g)

Portez le lait à ébullition avec les fruits de carotte. Coupez le feu et laisser infuser 15 minutes. Passez en exprimant bien les fruits.

Mélangez le lait parfumé avec la crème, le sucre complet et l'agar agar. Portez à ébullition en tournant régulièrement. Coupez le feu et versez dans des verrines individuelles. Placer au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.