



Caroline Calendula

# CUISINER LA NATURE

Préface de François Couplan



80 RECETTES DE PLANTES SAUVAGES FACILES À TROUVER

Rustica éditions



# CUISINER LA NATURE

Textes de Caroline Calendula

Photographies de Claire Curt

Stylisme de Manuella Chantepie et Claire Curt

*Rustica éditions*

# SOMMAIRE



<b>INTRODUCTION</b> .....	6	<b>CONIFÈRES</b> .....	42
<b>L'AIL DES OURS</b> .....	16	SIROP DE JEUNES POUSSES	
ROULÉ D'APÉRITIF .....	18	DE CONIFÈRES .....	44
TAGLIATELLES D'AIL DES OURS .....	18	SABLÉS AU SAPIN .....	44
PESTO CUIT D'AIL DES OURS .....	19	LAIT CHAUD .....	46
HOUMOUS DE POIS CHICHES GERMÉS		BAVAROIS DES FORÊTS .....	46
À L'AIL DES OURS .....	20	<b>LA CONSOUDE OFFICINALE</b> .....	48
<b>L'AUBÉPINE</b> .....	22	SALADE DE CHAMPIGNONS	
FOUGASSE AUX CÉNELLES .....	24	À LA CONSOUDE .....	50
GÂTEAU AUX CENELLES .....	24	BEIGNETS DE CONSOUDE .....	50
<b>LA BARDANE OFFICINALE</b> .....	26	<b>LE COQUELICOT</b> .....	54
BASMATI DE BARDANE .....	28	DIABOLO COQUELICOT .....	56
PURÉE DE RACINES DE BARDANE .....	28	GÂTEAU ROULÉ AUX GRAINES	
<b>LA BERCE COMMUNE</b> .....	30	DE COQUELICOT .....	58
POÊLÉE D'AUTOMNE .....	32	BOISSON RELAXANTE AUX GRAINES	
COUPE GLACÉE AU CARMEL		DE COQUELICOT .....	58
DE FRUITS DE BERCE .....	32	SALADE FLEURIE .....	59
SOUFFLÉS DE BERCE .....	33	<b>L'ÉGLANTIER</b> .....	60
CRÈME DESSERT À LA BERCE .....	34	CARMEL DE CYNORRHODON .....	61
<b>LE CHÉNOPODE BLANC</b> .....	36	LUNETTES AU CYNORRHODON .....	61
TARTINADE DE CHÉNOPODE .....	38	FILET MIGNON AU CARMEL	
MOUSSE SALÉE .....	38	DE CYNORRHODONS .....	62
PETITS CAKES SALÉS AU CHÉNOPODE		POIRES POCHÉES AU CARMEL	
ET SAINT-MARCELLIN .....	39	DE CYNORRHODONS .....	62
PAIN PITA AU CHÉNOPODE ET À LA FETA .....	40	<b>L'ÉGOPODE</b> .....	64
		QUICHE À L'ÉGOPODE .....	66

SOUFFLÉS DE CHOU-FLEUR À L'ÉGOPODE.....	67
TZATZIKI D'ÉGOPODE.....	68
BLINIS À L'ÉGOPODE.....	68

## LE GENÉVRIER COMMUN ..... 70

FIADONE AU GENÉVRIER.....	72
CHAUSSONS DE POIRES AU GENÉVRIER.....	74
SABLÉS AU GENÉVRIER ET CHOCOLAT BLANC.....	74
CHOUX AU GENÉVRIER, FOURRÉS AUX HERBES DE SAISON.....	75

## LE LIERRE TERRESTRE ..... 76

CRÈME DESSERT AU LIERRE TERRESTRE ET AUX FRAMBOISES.....	78
ABRICOTS DÉGUISÉS AU LIERRE TERRESTRE.....	78
SIROP AU LIERRE TERRESTRE.....	79
TABOULÉ SAUVAGE.....	80

## LA MAUVE ..... 82

POLENTA À LA MAUVE.....	84
QUICHE SANS PÂTE.....	84

## LA MYRTILLE ..... 86

POUDRE DE MYRTILLE.....	88
MYRTILLES AU SIROP.....	88
MARQUISES CHOCOLAT-MYRTILLE.....	89
MACARONS AUX MYRTILLES.....	90
TISANE FRUITÉE.....	91
OREOS® SAUVAGES.....	91

## L'ORNITHOGALE DES PYRÉNÉES ... 94

ASPERGES SAUVAGES AU CITRON.....	96
GUACAMOLE D'ASPERGES SAUVAGES.....	96

## L'ORTIE ..... 98

LASAGNES VÉGÉTARIENNES AUX ORTIES.....	100
ROULÉS D'ORTIES AU LARD.....	100
PETITS TOASTS AUX ORTIES.....	101
BROWNIE CHOCOLAT BLANC, ORTIE.....	102
VELOUTÉ DE BUTTERNUT AUX ORTIES.....	102

## LE PISSENLIT ..... 104

RACINES DE PISSENLIT LAQUÉES.....	106
SALADE DÉTOX.....	106
CRAMAILLOTTE.....	107
SPAGHETTI AUX PISSENLITS.....	108
PAVÉ DE RACINES ET DE FEUILLES AU LARD.....	108

## LA REINE-DES-PRÉS ..... 112

DACQUIOSE À LA REINE-DES-PRÉS.....	114
PETITS BISCUITS À LA REINE-DES-PRÉS.....	114
ROCHERS À L'AMANDE ET À LA REINE-DES-PRÉS.....	115
SOUPE DE CERISE À LA REINE-DES-PRÉS.....	116
TARTELETTES TATIN DÉSHYDRATÉES À LA REINE-DES-PRÉS.....	116

## LE ROBINIER FAUX-ACACIA ..... 118

GUIMAUVES À L'ACACIA.....	120
RIZ AU LAIT AU ROBINIER.....	120

## LE SUREAU NOIR ..... 122

« CHAMPAGNE » DE SUREAU.....	124
SIROP DE FLEURS DE SUREAU.....	124
CHARLOTTE AUX FLEURS ET FRUITS DE SUREAU.....	125
VELOUTÉ DE CAROTTES AU SUREAU.....	126
PANNA COTTA.....	126



# PRÉFACE



Lorsqu'à l'automne 2008, je lançais le Collège pratique d'ethnobotanique, près de Lyon, j'espérais bien susciter quelques vocations. Mais j'étais loin de me douter qu'il y avait, parmi mes élèves, une future auteure prolifique et directrice d'une publication botanique de haute tenue. Caroline Garnier avait décidé de changer de vie et de se lancer dans l'étude des plantes sauvages, qui l'attiraient depuis son enfance, puis d'en faire son métier. Déjà vers la fin de sa formation, elle lançait avec quelques condisciples L'Aventure au coin du bois et commençait à publier des articles illustrés sur la cueillette des végétaux, que je trouvais remarquablement bien faits. Depuis, son activité s'est étoffée par des cours, des stages, des conférences et des livres – et je pense qu'il ne s'agit encore que d'un début.

En observant depuis dix ans le parcours de Caroline, qui a choisi d'accoler à son prénom le nom latin d'une jolie fleur colorée, le souci (*Calendula officinalis*), je me dis que mes efforts pour transmettre aux autres l'amour des plantes ne sont pas totalement inutiles. Elle le fait à son tour avec bonheur, et je lui souhaite beaucoup de succès.

**François Couplan**



# INTRODUCTION

Dans une société d'abondance, où tout est à disposition rapidement, pour quelles raisons peut-on s'intéresser à la cueillette et décider d'introduire les plantes sauvages locales dans son alimentation ?

Les plus pragmatiques répondront que d'un point de vue strictement matériel, les plantes comestibles sont également disponibles en quantité, et qui plus est, ne demandent pas de contrepartie financière. Et pourtant, cela ne veut pas dire que ces végétaux sont gratuits... Toute cueillette a un prix, puisqu'il s'agit d'un prélèvement sur ce que la nature met gracieusement à disposition. Elle s'inscrit donc dans un échange, sinon financier, du moins intentionnel, ne serait-ce que par la gratitude qu'un cueilleur éprouve vis-à-vis de cette abondance naturelle et du soin qu'il apporte à rester dans la juste mesure.

Si les plantes sauvages ne sont donc pas vraiment gratuites, elles apportent en revanche une diversité que les plantes cultivées ne sont pas en mesure de nous offrir : la trentaine de légumes qu'un cuisinier créatif utilise au cours d'une année fait pâle mine à côté des 100 à 200 plantes qu'un cueilleur chevronné peut récolter tout au long de l'année dans son environnement immédiat. Celles-ci apportent une incroyable variété de goûts et de textures, qui permettent une pratique culinaire sans cesse renouvelée, aujourd'hui mise à profit par de nombreux chefs audacieux, étoilés ou non.

Cette grande diversité s'accompagne d'un apport nutritionnel de qualité, qu'il est difficile de nos jours de retrouver dans les fruits et légumes cultivés. Les plantes sauvages sont





en effet particulièrement riches en vitamines et en sels minéraux, d'autant plus riches qu'en général elles poussent sur des sols non cultivés, qui n'ont pas été lessivés par des pratiques intensives. De plus, toutes les parties vertes des plantes contiennent des protéines végétales équilibrées, c'est-à-dire contenant les huit acides aminés essentiels, que l'homme ne peut pas synthétiser (neuf pour les enfants). Suivant les plantes, elles sont également pourvues de propriétés toniques, immunostimulantes, détoxifiantes, anti-oxydantes, anti-inflammatoires, digestives, etc., qui en font de véritables alicaments dont il serait dommage de se passer !

Les humains n'ont heureusement pas attendu les analyses et les études sur les plantes sauvages pour profiter de leurs bienfaits ! Si l'on

considère que les ossements du genre *Homo* les plus anciens que l'on connaisse à l'heure actuelle datent de 2,5 millions d'années, et que l'agriculture est à peine âgée de 10 000 ans, un rapide calcul permet de se rendre compte que l'espèce humaine s'est nourrie de ce que la nature sauvage lui propose (viande et plantes) pendant 99,5 % de son existence. La nourriture autre que sauvage concerne donc à peine 0,5 % de l'histoire humaine. Et même après l'avènement de l'agriculture, cueillette et agriculture ont encore co-existé pendant plusieurs millénaires : l'absence de plantes sauvages dans l'alimentation est donc toute récente, et même anecdotique sur le plan historique.

Pratiquée depuis l'aube de l'humanité, la cueillette est ainsi inscrite dans la nature-

même de chacun et chacune d'entre nous. Et c'est bien cet attachement ancestral à la nature qui pousse les hommes et les femmes d'aujourd'hui à rechercher son contact. Rien en effet ne peut remplacer ce lien salvateur et structurant, dont nous avons toutes et tous besoin. Cueillir, c'est d'abord se reconnecter à ce monde qui nous entoure - apparence verdure uniforme qui offre une diversité extraordinaire pour qui sait observer, écouter et ressentir. C'est se reconnecter aux cycles naturels, à cet univers à la fois stable et en constante évolution au fil des heures de la journée et des saisons de l'année. C'est renouer avec cet environnement qui, au-delà des changements naturels, fait preuve d'une étonnante constance et résilience, renaissant et explosant de vie après chaque bouleversement. C'est se laisser emplir par cette sérénité et cette force de vie présente partout autour de nous, et s'en nourrir, au plus profond de notre être.



## SUR LE TERRAIN

### **Le point sur les parasitoses : la grande douve du foie et les échinocoques**

Il s'agit de petits vers plats, dont les cycles de vie comprennent plusieurs hôtes. Invisibles à l'œil nu, ces deux parasites peuvent accidentellement contaminer l'humain et causer des dommages importants à sa santé en s'installant dans ses organes (souvent le foie). La maladie est généralement détectée plusieurs années plus tard et implique des traitements lourds, voire une chirurgie ; sans traitement, l'issue est généralement fatale.

Bien connaître et comprendre les cycles de ces parasites permet d'adopter les bons réflexes pour éviter la contamination.

#### **La grande douve du foie (*Fasciola hepatica*)**

Le cycle de ce parasite comprend plusieurs hôtes intermédiaires, tous aquatiques, dont un mollusque d'eau douce ; son hôte définitif est le mouton. L'humain est accidentellement contaminé en mangeant des plantes aquatiques sur lesquelles les larves sont présentes.

➤ **Réflexe à adopter** : cuire systématiquement à 60 °C minimum toute cueillette réalisée dans un cours d'eau.

#### **Les échinocoques**

En France il s'agit principalement de *Echinococcus multilocularis*, responsable de l'échinococcose alvéolaire. L'hôte intermédiaire de ce parasite est un rongeur, en particulier le campagnol : il ingère des œufs d'échinocoque, qui éclosent et se transforment en larves dans ses organes. S'il est mangé par un chien ou un renard, les larves deviennent adultes dans le système digestif de cet hôte définitif. Elles se reproduisent, pondent et les œufs sont relargués dans les crottes ; l'humain est alors accidentellement contaminé par les œufs présents dans ces crottes. Les causes de contamination sont très nombreuses (léchage par un chien

contaminé non vermifugé, potager exposé aux canidés non vermifugés, etc.), l'ingestion d'une plante souillée par des œufs est une cause possible de contamination.

#### > **Réflexes à adopter :**

- se renseigner sur les zones de contamination en consultant les cartes mises à disposition sur internet (en France il s'agit principalement de la façade Est, du centre et du Nord) ;
- en zone contaminée, et pour une cueillette située sous le niveau du genou, évaluer le risque de contamination : terrain ouvert ou fermé, lieu fréquenté par des chiens et des renards, conditions météorologiques (les œufs résistent mieux au froid et à l'humidité qu'à la chaleur et la sécheresse), nature de la cueillette (les fleurs sont à moindre risque puisque exposées beaucoup moins longtemps que les feuilles) ;
- en cas de risque avéré : déshydrater la cueillette ou cuire les plantes à 60 °C minimum avant la consommation.

#### **Bon à savoir :**

- la congélation ne tue pas l'œuf ;
- le lavage, y compris à l'eau vinaigrée réduit le risque de contamination mais ne garantit pas l'absence d'œuf ;
- les chats non vermifugés peuvent être des hôtes définitifs mais dans une mesure bien moindre : d'une part ils enfouissent leurs excréments et d'autre part il semble qu'ils soient beaucoup plus résistants que les canidés à cette parasitose.

#### **Le matériel à emporter avec soi**

- des sacs en tissu (évitez les sacs en plastique, qui favorisent les fermentations et les sacs en papier qui risquent de se déchirer lorsque les cueillettes sont mouillées).
- des petites boîtes pour la récolte des fleurs.
- un couteau pointu (type Opinel) pour la cueillette des rosettes.
- un couteau désherbeur pour la cueillette des racines.
- éventuellement des gants pour la cueillette des orties.

## **LES 10 COMMANDEMENTS DU CUEILLEUR**

### • 1 •

Je cueille uniquement les plantes que je connais : je n'identifie jamais une plante sur son aspect global mais toujours sur des critères d'identification objectifs.

### • 2 •

En cas de doute je croise mes sources, je consulte le site internet de Tela Botanica, le réseau des botanistes francophones, et je demande l'avis d'un professionnel. Si je ne parviens pas à une identification certaine, je m'abstiens de cueillir.

### • 3 •

Avant de cueillir, je me renseigne sur le statut de protection de la plante : je consulte sur internet les listes des différentes espèces protégées au niveau départemental, régional et national.

### • 4 •

Je ne cueille pas en zone polluée : bords de route, voies ferrées, abords de champs cultivés, jardins qui ont été traités, friches industrielles, etc.

### • 5 •

Je suis attentif aux parasitoses (voir pp. 8-9) : je cuis les cueillettes réalisées dans l'eau afin d'éviter la contamination par la douve du foie ; j'évalue le risque de contamination par les échinocoques.

### • 6 •

Je fais preuve de gratitude : je ne consomme pas la nature, je prends part à un échange subtil, qui doit se réaliser dans l'équilibre et le respect.

### • 7 •

Je ne cueille pas plus du quart ou du tiers de la quantité totale d'une espèce à un endroit donné.

### • 8 •

Je n'arrache pas les parties souterraines si je ne vais pas les consommer et d'une manière générale je ne cueille que ce dont j'ai besoin.

### • 9 •

Je suis attentif aux plantes environnantes : je fais attention de ne pas piétiner les plantes voisines.

### • 10 •

Je prolonge l'esprit de partage en faisant découvrir mes créations culinaires !

## C'EST PARTI, JE CUISINE !



### Le matériel nécessaire

#### Lavage et séchage des cueillettes

- une essoreuse à salade

#### Hachage (voir p. 11)

- un couteau de cuisine bien aiguisé
- une grande planche en bois
- un hachoir demi-lune

#### Extraction de la pulpe des fruits

- un moulin à légumes

#### Confection de pestos, crudinades, soupes, etc.

- un mixeur plongeant
- un robot mixeur à couteau

#### Petit matériel pratique

- une spatule souple
- un fouet
- une pince, pour manier les orties avant cuisson
- un tamis pour filtrer
- une étamine
- une balance de précision

#### Matériel plus spécifique

- un déshydrateur, pour faire sécher de grandes quantités de plantes ou confectionner des préparations crues (cuirs de fruits, pizzas, etc.)
- un extracteur de jus (boissons, recettes à base de jus)

## Hacher les plantes

Une fois lavées et séchées, la plupart des feuilles de plantes doivent être hachées pour pouvoir être utilisées en cuisine. **La première étape du hachage est toujours manuelle**, afin de couper les fibres qui s'enrouleraient autour du couteau d'un hachoir électrique. Ce dernier, qui chauffe la préparation et modifie les saveurs des plantes, interviendra éventuellement rapidement lors d'une dernière étape, lorsque l'on recherche une texture homogène.

## Comment hacher une plante à la main ?

Le hachage manuel se fait avec un couteau de cuisine bien aiguisé ou un hachoir demi-lune. Une bonne technique consiste à dégrossir avec le couteau, puis de continuer avec le hachoir demi-lune, qui, une fois maîtrisé, permettra d'aller plus vite que le couteau ; il sera particulièrement utile lorsque l'on désire hacher très finement.

En ce qui concerne les feuilles, le hachage sera plus ou moins grossier ou fin suivant les recettes. Dans cet ouvrage, les expressions suivantes ont été utilisées :

- hachez très grossièrement : hachez en sections de plus de 4 cm de largeur ; généralement, il s'agit de feuilles que l'on a faites cuire et que l'on prépare avant de mettre au robot mixeur ;
- hachez grossièrement : hachez en sections de 1,5 à 4 cm de largeur ;
- ciselez : hachez en sections de 1 à 1,5 cm de largeur ;
- ciselez très finement : hachez en sections de moins de 1 cm de largeur.

## L'OIGNON : CISELÉ OU ÉMINCÉ ?

Alors que le terme « ciselez » désigne le découpage en sections fines pour les feuilles, pour le reste des légumes, il désigne une découpe en dés. Plus la préparation cuit longtemps, plus les dés sont gros (1 cm pour



En revanche, lorsque l'on coupe un légume (oignon, carotte, champignon...) en lamelles de 1 à 3 mm d'épaisseur, on l'émince : cela permet une cuisson rapide et régulière.

## Extraire les parfums d'une plante : la méthode des 3 tas

Les plantes sauvages sont entre autres utilisées en cuisine pour leurs parfums variés, inhabituels et parfois envoûtants, lors de la réalisation de boissons, de consommés et de nombreux desserts (sorbets, glaces, bavarois, panna cotta, etc.).

L'extraction du parfum des plantes est cependant une étape délicate, qui peut dénaturer les parfums les plus subtils. Pour éviter ce genre de déception, on peut procéder en trois extractions successives à températures différentes.

## Les étapes de l'extraction

1. Divisez la cueillette en trois tas égaux. Versez le liquide qui va être utilisé dans la recette (eau, lait animal ou végétal) dans une casserole et mettez-le à chauffer. Lorsque le liquide atteint l'ébullition,

hachez le premier tas de la cueillette, puis ajoutez-le au liquide. Laissez bouillir 2 minutes pour les végétaux les plus fragiles, comme les fleurs. Prolongez à 5 minutes, voire 10 minutes pour les végétaux les plus coriaces (racines, rameaux).

2. Arrêtez le feu : hachez le second tas et ajoutez-le au liquide en infusion. Laissez refroidir jusqu'à ce que la température passe sous 60 °C.
3. Hachez alors le dernier tas et mettez-le dans la casserole. Mélangez bien, mixez avec un mixeur plongeant puis filtrez en pressant la plante, pour exprimer tout le parfum.

### **Extraction de la pulpe des fruits**

Comme les fruits cultivés, les fruits sauvages sont parfois pourvus de noyaux qu'il faut ôter pour pouvoir les cuisiner. Cependant, la petite taille de certains de ces fruits, comme les cenelles (fruits de l'aubépine) ou les prunelles (fruits du prunellier) exclut de pouvoir les enlever manuellement. Le moulin à légumes s'avère alors un outil pratique et peu onéreux. Il servira également à débarrasser certains fruits de leurs petites graines (myrtilles ou cynorrhodons par exemple).

#### **> Extraction de la pulpe des cynorrhodons :**

Prévoir environ 100 g de cynorrhodons pour récupérer 200 g de pulpe

##### **Étape 1 : détachez la pulpe des graines**

Lavez les cynorrhodons et placez-les dans la cuve d'un robot mixeur. Ajoutez de l'eau à hauteur (les cynorrhodons flottent : notez la hauteur avant de commencer à verser de l'eau). Faites tourner le couteau 30 secondes maximum, afin de ne pas briser les graines.

##### **Étape 2 : débarrassez la pulpe des graines**

Versez peu à peu dans un moulin à légumes,

et passez au tamis moyen, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Faites un deuxième passage pour extraire le maximum de pulpe (ajoutez un peu d'eau aux graines pour faciliter ce second passage).

#### **> Extraction de la pulpe des cenelles**

Prévoir environ 120 g de cenelles pour obtenir 200 g de pulpe

##### **Étape 1 : ramollissez les fruits**

Lavez les cenelles et placez-les dans une casserole. Ajoutez de l'eau à hauteur, menez à ébullition et faites cuire environ 5 minutes.

##### **Étape 2 : débarrassez la pulpe des graines**

Suivez les instructions de l'étape 2 de l'extraction de la pulpe de cynorrhodons (le tamis à gros trous peut parfois être utilisé).

#### **> Extraction de la pulpe des myrtilles :**

Suivez les instructions de l'étape 2 de l'extraction de la pulpe de cynorrhodons (il est parfois nécessaire de se servir du tamis fin).

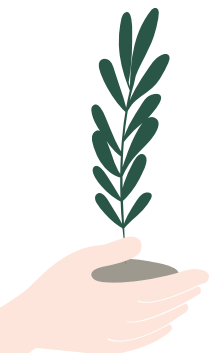












# L'AIL DES OURS

*Allium ursinum*

Famille  
Amaryllidacées



## Où le trouver ?

On trouve de l'ail des ours dans toute la France, sauf sur la Côte d'Azur. Il se développe dans les sous-bois humides, souvent le long d'une petite rivière, où il peut former d'énormes colonies très odorantes.

## Période de récolte

Feuilles : avril à juin

Fleurs : mai-juin

## Comment le reconnaître ?

**VUE** : plante herbacée formant de larges colonies dans les sous-bois humides, au printemps.

- **Tige** : unique, semi-cylindrique.
- **Feuilles** : entières, semblant sortir directement de terre, très longuement pétiolées, longuement ovales, pétiole blanc sur une face.
- **Inflorescences** : ombelles terminales, composées de fleurs blanches à 6 tépales et 6 étamines.
- **Infrutescences** : capsules à 3 graines noires.
- **Parties souterraines** : bulbe allongé, blanc.

**TOUCHER** : la plante est entièrement glabre ; les feuilles sont lisses, molles, un peu caoutchouteuses.

**ODORAT** : très forte odeur d'ail.

**GOÛT** : goût d'ail plutôt prononcé.

## Les confusions possibles

L'ail des ours peut être confondu :

- Avec le muguet (*Convallaria majalis*), mortel, dont les feuilles sont plus épaisses que celles de l'ail des ours, et sont enroulées l'une autour de l'autre (tout d'abord sur toute leur longueur, puis seulement à la base).
- Avec l'ail victorial (*Allium victorialis*), comestible, dont la tige est feuillée sur sa moitié inférieure.
- En montagne avec le colchique (*Cochicum autumnale*), mortel, dont les feuilles, plus épaisses que celles de l'ail des ours, sont groupées par 4 ou plus.

**Ne vous servez pas de l'odeur pour identifier la plante** : après avoir ramassé quelques feuilles d'ail des ours, les mains sentent fortement l'ail, ce qui donne l'impression que n'importe quelle plante porte cette odeur !

## Conseils de cueillette

Un tapis d'ail des ours contient d'autres espèces, dont certaines sont toxiques (comme l'arum, *Arum maculatum*) et même mortelles à faible dose (comme le muguet), dont la couleur des feuilles peut être similaire à celle de l'ail des ours. On cueillera donc toujours l'ail des ours feuille par feuille.

## Son intérêt culinaire

- Boutons floraux : conservés au vinaigre, en câpres.
- Fleurs : pour apporter une note à la fois esthétique et piquante à tout plat que l'on désirera relever.
- Feuilles : en condiment pour des pestos, crues dans les salades, rouleaux de printemps, cuites dans les soupes, soufflés, quiches, etc. (dans la mesure du possible, ajoutez les feuilles en fin de cuisson pour conserver leur arôme).
- Graines : en condiment.



## ROULÉ D'APÉRITIF

Très facile



25 ROULÉS ENV.



PRÉPARATION



REPOS



CUISSON

- 1 bonne poignée (env. 60 g) de feuilles d'ail des ours
- 1 jaune d'œuf
- 230 g de pâte feuilletée fraîche
- 10 ml de lait
- 1 fromage de chèvre frais (env. 150 g)
- 1 bonne pincée de sel
- ¼ de cuill. à café de cumin

### Conseil

L'ail des ours est un détoxifiant puissant, notamment des métaux lourds. Pensez à bien boire pendant les heures qui suivent un repas où vous en avez mangé, afin d'éviter les maux de tête.

1. Lavez les feuilles d'ail des ours, séchez-les avec l'essoreuse à salade.
2. Ciselez les feuilles (voir p. 11) puis mélangez-les avec le fromage, le sel et le cumin. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement.
3. Abaissez la pâte feuilletée. Répartissez le mélange à base de fromage et d'ail des ours uniformément sur la pâte, puis roulez-la bien serrée. Placez le rouleau au congélateur pour qu'il durcisse et qu'il soit facile à trancher. Laissez reposer 30 minutes.
4. Ressortez le rouleau du congélateur et coupez en rondelles épaisses d'environ 0,5 cm. Fouettez le jaune d'œuf et le lait, et badigeonnez la pâte feuilletée avec le mélange.
5. Enfournez à 180 °C. Laissez cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pâte à l'intérieur des roulés soit cuite, tout en faisant attention de ne pas faire brûler les bords.

## TAGLIATELLES D'AIL DES OURS

Difficile



4 PERSONNES



PRÉPARATION



CUISSON

- 1 saladier de feuilles d'ail des ours (env. 150 g)
- 2 œufs
- 260 g de farine de blé
- 30 ml + 10 ml d'huile d'olive
- ½ cuill. à café de sel

### Conseil

Le résidu (okara) de l'extraction du jus des feuilles aura perdu une grande partie de ses nutriments mais aura encore un goût d'ail prononcé : vous pouvez le hacher et l'utiliser pour parfumer d'autres plats, comme une omelette par exemple.

1. Lavez les feuilles, puis passez-les à l'extracteur de jus. Dans un cul-de-poule, mettez la farine et le sel, puis ajoutez le jus d'ail des ours, les œufs et 30 ml d'huile d'olive. Mélangez bien, jusqu'à obtenir une pâte homogène et faire une boule.
2. Sur une planche farinée, étalez la pâte le plus finement possible (idéalement 1 mm d'épaisseur). Coupez des lanières d'env. 0,5 cm de large.
3. Faites bouillir à feu vif un grand volume d'eau salée, ajoutez 10 ml d'huile d'olive. Plongez-y les tagliatelles et laissez-les cuire environ 5 minutes. Servez chaud, en saupoudrant éventuellement de parmesan.



## PESTO CUIT D'AIL DES OURS

Sans gluten  
Très facile



4 PERSONNES



PRÉPARATION



CUISSON

- 1 grosse poignée de feuilles d'ail des ours (env. 80 g)
- 40 g de poudre d'amande
- 80 g d'huile d'olive
- 4 g de sel
- Poivre

### Conseil

Optez pour ce pesto cuit en remplacement du traditionnel pesto cru, lorsque vous estimez que le lieu de cueillette comporte des risques de contamination d'échinococcose (voir p. 8). Pour le conserver, pensez à congeler de petits volumes, que vous pourrez facilement sortir à l'occasion d'un apéritif.

1. Lavez les feuilles d'ail des ours, essorez-les et taillez-les grossièrement (voir p. 11). Mettez tous les ingrédients dans la cuve du mixeur. Goûtez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'eau à 60-70 °C. Transférez le mélange dans un cul-de-poule et mettez-le à chauffer au bain-marie. Remuez très régulièrement, afin d'éviter que le mélange accroche. Laissez chauffer jusqu'à ce que la préparation épaississe et soit tartinable.



PAIN PITA AU CHÉNOPODE  
ET À LA FETA



DIABOLO COQUELICOT



VELOUTÉ DE CAROTTES  
AU SUREAU

Houmous de pois chiches germés à l'**ail des ours**,  
pain pita au **chénopode** et à la feta, brownie  
chocolat blanc et **ortie**...  
découvrez **80 recettes** simples et savoureuses  
pour cuisiner le fruit de votre cueillette.

Grâce aux nombreux conseils de l'auteure, partez  
à la découverte de **20 plantes sauvages comestibles**.  
Aubépine, reine-des-prés, pissenlit, lierre terrestre...  
toutes ces plantes incontournables sont faciles à identifier  
et vous feront profiter de tous les bienfaits de la nature.

## UNE BALADE GOURMANDE POUR ÉVEILLER VOS PAPILLES AU BON GOÛT DE LA NATURE !

### L'auteure

Ethnobotaniste, auteure et conférencière, Caroline Calendula

s'est formée au Collège Pratique d'Ethnobotanique de François Couplan.

Passionnée de nature et de plantes sauvages, elle est sur le terrain toute l'année  
et transmet ses connaissances à travers des formations, des stages, des livres

et des conférences, et la maison d'édition qu'elle a fondée avec deux de ses collègues :  
l'Aventure au Coin du Bois ([www.laventureaucoindubois.org](http://www.laventureaucoindubois.org)).

Son blog : <https://carolinecalendula.blog>

Photographies de Claire Curt

[www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)



9 782815 313452

MDS : RU0070  
14.95 € TTC