

Cuisiner

LES PLANTES SAUVAGES

Une fois par mois, nous vous présentons, en partenariat avec l'ASBL Cuisine sauvage, deux plantes ou fleurs sauvages de saison, qui apporteront une valeur ajoutée à vos assiettes. Des conseils mais aussi des recettes, pour passer de la théorie à la pratique.

En partenariat

avec
CUISINE SAUVAGE

LE CONSEIL DU MOIS

Les plantes sauvages ont cet avantage de ne pas avoir été sélectionnées et modifiées pour les besoins d'une production intensive. Leur croissance n'est pas forcée et ce faisant, elles sont souvent plus nutritives que leurs cousines cultivées. Saviez-vous que l'ortie contient six fois plus de vitamine C que l'orange et qu'en poids sec elle contient plus de protéines que le bœuf ?

Ajouter des plantes sauvages à son assiette n'est pas qu'une question de saveurs, c'est également bon pour la santé !



Le lierre terrestre

C'est le moment d'observer cette plante de nos jardins, habituellement discrète et rampant sur le sol. Au printemps, elle dresse des tiges verticales d'une quinzaine de cm, portant de petites fleurs mauves en forme de gueule ou de trompette par-dessus les herbes du gazon. Les feuilles sont opposées et la tige carrée. Au froissement, le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) dégage une forte odeur aromatique qui rappelle son appartenance à la famille des lamiacées (menthe, lavande, mélisse, origan...). Quant au lierre grimpant (*Hedera helix*), il est tout à fait toxique et n'a de commun avec le lierre terrestre que le nom.

Le mélèze

Le saviez-vous ? Le mélèze (*Larix decidua*) est le seul conifère de nos régions à perdre son feuillage en hiver. Il est donc aisé de le reconnaître à cette saison, mais également à l'automne lorsqu'il change de couleur avant la chute de ses aiguilles, tel les arbres feuillus. Au printemps, apparaissent aux extrémités des branches de jeunes pousses d'une couleur vert pomme. Leur goût à la fois acide et âpre rappelle celui des agrumes mélangé à la résine. Mixées dans un sirop, ces jeunes aiguilles se prêteront à tous les usages culinaires. Associé à des fraises, le sirop de mélèze fera un tabac auprès de vos invités !

