

# Cuisiner

## LES HERBES SAUVAGES

Une fois par mois, nous vous présenterons, en partenariat avec l'ASBL Cuisine sauvage, trois 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

**E**n cas de doute, abstenez-vous ! Le saviez-vous ? 96 % de la flore mondiale présente une forme de comestibilité, en tout ou en partie. Néanmoins, certains dangers existent et les risques de confusions sont réels. Avant de cuisiner une plante, il est donc primordial de l'avoir identifiée avec certitude. Une fois la plante sauvage connue, il deviendra ensuite aussi facile de la cuisiner que n'importe quel légume. D'autant que des guides bien rédigés et abordables existent, tels le *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*, de François Couplan et Eva Styner (Editions Delachaux et Niestlé). Il existe aussi nombre de livres de cuisine spécialisés.

### La Cardamine des prés

En avril dans les jardins et les prés, elle se repère aisément aux fleurs mauves qu'elle dresse par-dessus les herbes, en haut d'une tige fragile d'une hauteur de 30 cm environ. Au goût, elle surprendra par sa saveur piquante et puissante qui rappelle le goût de la moutarde, teinté d'une note d'amande. Les feuilles quant à elles dégagent une odeur de cresson au froissement, rappelant l'appartenance de ces deux plantes à la même famille des Brassicacées (chou, navet, colza, etc.).



### Le pissenlit

C'est le moment de le cueillir ! Si vous ne souhaitez pas que ses fleurs jaunes surgissent dans votre jardin, récoltez les boutons floraux avant qu'ils ne s'ouvrent pour les cuisiner (lire ci-contre) ! Et si vous n'avez pu saisir les boutons avant qu'ils n'éclosent, réalisez avec les fleurs une délicieuse gelée de couleur miel, appelée « cramailotte ». Quant au reste de la plante, c'est simple : tout se mange ! Jeunes feuilles, racine... Dans le pissenlit, c'est comme dans le cochon : tout est bon !

### L'Ail des ours

On retrouve cette plante, symbole du printemps et de la cuisine «sauvage», en vastes colonies dans les sous-bois, qu'elle parfume de son odeur caractéristique. Outre son parfum, on reconnaît l'ail des ours à ses nervures dites «parallèles» ainsi qu'à ses délicates fleurs blanches. Attention, la facilité avec laquelle l'ail des ours est récolté endort parfois la vigilance du cueilleur et il n'est pas rare de retrouver dans les paniers des plantes toxiques telles l'Arum, le colchique ou le muguet...

