

LA RECETTE DU CHEF

ARABELLE
MEIRLAEN,
« CHEZ ARABELLE »



SABLÉ AUX PISSENLITS



Difficulté : Facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes :

Prix : ●

Ingrédients : 300 gr de farine • 200 gr de
beurre salé • 100 gr de sucre semoule •
15 gr de fleurs de pissenlits

1. Dans un bol, mélanger avec les mains la farine, le beurre salé, le sucre semoule et les fleurs de pissenlit (les parties jaunes uniquement !) en formant une boule.

2. Aplatir de la paume de la main. La placer entre 2 tapis de silicone flexibles et l'aplanir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, jusqu'à obtenir une pâte fine de 1/2 cm. Laisser la pâte sur le tapis du dessous.

3. Placer sur une plaque et enfourner dans un four préchauffé à 180 °C, durant 7 à 8 minutes.

4. Au sortir du four, à l'aide d'un couteau, détailler de suite le sablé en carrés de 2 cm de côté. Laisser refroidir.

LA RECETTE DE L'ASBL

LIONEL RAWAY,
DE CUISINE
SAUVAGE



CÂPRES DE PISSENLIT



Difficulté : Facile

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de repos : 1 semaine

Pour 4 personnes

Prix : ●

Ingrédients : Boutons floraux de pissenlit
• Vinaigre de cidre

1. Cueillir des boutons de pissenlit non éclos, en volume légèrement supérieur à celui des pots que vous comptez remplir. Débarrasser les boutons de leurs tiges et de leurs « barbules » pour ne garder qu'un bouton bien net.

2. Ébouillanter à l'eau chaude les pots de verre pour les stériliser et faire chauffer du vinaigre de cidre. Rincer les boutons sous l'eau froide et bien les égoutter.

3. Placer les boutons dans le pot et les recouvrir du vinaigre chaud jusqu'à ras bord. Fermer. Conserver une semaine au moins avant d'utiliser pour accompagner tartare de bœuf, fromages, salades etc.

Variante

Ajoutez des grains de poivre, feuilles d'origan ou de laurier, branchette de thym ou des baies de genévrier. Des boutons de pâquerette ou d'ail des ours peuvent aussi rejoindre la préparation.

ACTUALITÉS

Balades initiatiques

L'ASBL Cuisine sauvage organise des balades d'initiation à la reconnaissance des plantes, d'une durée de 2 h 30 environ. Ces découvertes se font de manière très informelle et détendue, ludique et interactive et proposent de découvrir une dizaine de plantes par sortie. Ces activités s'adressent à un public non averti. Accessible dès 10 ans, 8 €/pers.

Prochaines sorties :

- Samedi 9 mai : citadelle de Namur. 3 départs possibles : 10h, 13h ou 16h
- Dimanche 10 mai : Hollenfels (Luxembourg), départ à 10h
- Samedi 16 mai : citadelle de Namur, départ à 13h

Concours

Si vous aimez cuisiner, que vous avez une recette « fétiche » ou héritée de votre grand-mère à base de plante sauvage, partagez-la sur www.cuisinesauvage.org et participez au concours de Cuisine sauvage !

À gagner : un atelier cuisine à domicile, des bons dans des restaurants gastronomiques ou la publication de votre recette dans ce journal. Nul besoin d'être un grand cuisinier pour participer, le but étant de récolter des recettes simples et pratiques, réalisables par le plus grand nombre.



Retrouvez plus tous les conseils, les recettes et les actualités du moment sur le site www.cuisinesauvage.org