

## 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 unique-  
ment !) 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, jus-  
qu'à obtenir une pâte fine de 1/2 cm.  
Laisser la pâte sur le tapis du dessous.

**3.** Placer sur une plaque et en-  
fourner dans un four pré-  
chauffé à 180 °C, durant 7 à 8 minu-  
tes.

**4.** Au sortir du four, à l'aide d'un  
couteau, détailler de suite le  
sablé en carrés de 2 cm de côté. Lais-  
ser 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. Dé-  
barrasser 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 re-  
couvrir 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](http://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](http://www.cuisinesauvage.org)