

## LA RECETTE DU CHEF

LUDOVIC  
VANACKERE,  
DE L'ATELIER DE  
BOSSIMÉ (LOYERS)



### SORBET BOURGEONS ÉPICÉA



Difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes :

Prix : ●

Ingrédients : 1 l d'eau - 250 gr de sucre semoule - 6 gr de stabilisant sorbet (facultatif) - 1 citron - jeunes pousses d'épicéa

**1.** Réaliser un sirop : Porter à ébullition l'eau, le sucre, (le stabilisant) et le jus d'un citron. Laisser refroidir.

**2.** Parfumer à l'épicéa : placer les jeunes pousses d'épicéa dans un pot et verser par-dessus le sirop de sucre refroidi. Fermer le pot de manière hermétique, et laisser macérer le tout en cave durant minimum 1 semaine.

**3.** Une fois macéré, filtrer et conserver le jus. Goûter votre jus d'épicéa afin d'évaluer la puissance aromatique que les pousses ont transmise à ce sirop. Si besoin, allonger à l'aide d'un nouveau sirop non aromatisé d'une demi-fois à une fois le volume initial. Faire prendre le sirop à l'aide d'une sorbetière durant +/- 30 minutes.

**Variante** Réaliser le sirop (1), le laisser refroidir puis y mixer directement les jeunes pousses. Filtrer et faire prendre dans la sorbetière !

## LA RECETTE DU LECTEUR

LIONEL RAWAY  
DE CUISINE  
SAUVAGE



### ŒUF ALLIAIRE



Difficulté : facile

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes :

Prix : ●

Ingrédients : 4gr de feuilles d'alliaire - 12gr d'amandes - 1/2 c.à.c. de jus de citron - 1/2 c. à s. de lait de riz - 7cl d'huile de colza - 2 œufs - gros sel - ciboulette - sel - poivre

**1.** Préparer les ingrédients : monder les amandes, réduire en purée. Presser le citron.

**2.** Confectionner la mayonnaise : dans un récipient adéquat, délayer la purée d'amandes à la fourchette avec le jus de citron. Mixer l'huile, le lait de riz (ou l'eau) et les feuilles d'alliaire. Incorporer une c. à s. puis une deuxième dans le mélange précédent. Mélanger vigoureusement pour rendre la crème homogène. Saler. Continuer à incorporer l'huile progressivement en battant bien le mélange.

**3.** Cuire les œufs durs et les farcir : ôter le jaune d'œuf et l'incorporer à la préparation. Décorer avec de la ciboulette et du gros sel.

**4.** Recommandation : mayonnaise très épaisse, qui tient bien, se conserve au réfrigérateur quelques jours en restant figée et compacte.

## EN BREF

### Appel aux entreprises

L'ASBL namuroise Cuisine sauvage recherche une entreprise de la région désireuse de soutenir son projet en offrant une aide en secrétariat.

Le service recherché consiste à se voir confier le GSM de l'ASBL et à prendre les réservations d'activités, avant de les transmettre par mail aux animateurs. Ceci peut être effectué par une secrétaire depuis son bureau habituel. Temps estimé : 2 h 00 par semaine maximum. Infos au 0478/512.602

### Concours

Vous aimez cuisiner ? Réalisez une préparation comprenant une plante sauvage, prenez une photo et déposez la recette sur le site [www.cuisinesauvage.org](http://www.cuisinesauvage.org) avant le 30 juin.

À gagner : des lots dans des restaurants gastronomiques ou votre recette dans ce journal !

### Balades

L'ASBL Cuisine sauvage organise des balades ludiques et interactives de découverte des plantes sauvages.

Prochaines dates :

- Dimanche 5 juillet à Dave
  - Dimanche 27 septembre à la carrière Asty-Moulin
  - Samedi 5 décembre à Dave
- Accessible dès 10 ans.  
Réservation indispensable : 8€.



Retrouvez plus tous les conseils, les recettes et les actualités du moment sur le site [www.cuisinesauvage.org](http://www.cuisinesauvage.org)