

Cuisiner

LES PLANTES 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

En matière de cueillette, le premier conseil est d'être certain de l'identification de la plante. Le second est de bien choisir ses lieux car tous ne sont pas adéquats ! Faites appel à votre bon sens et évitez : les bords de champs (car herbicides et pesticides s'y accumulent), les terres dont l'origine est incertaine (les remblais par exemple), les bords de route trop fréquentés, la proximité de décharges, les pieds de clôture ou lampadaires (qui sont des éléments d'appel pour chiens et renards), les pâturages (ovins, bovins, équins, porcins), a fortiori si une zone humide est à proximité !

L'épicéa

L'épicéa (*Picea abies*) est le résineux le plus planté dans nos régions. Il se reconnaît facilement à ses cônes tombants et ses aiguilles quadrangulaires piquantes, contrairement à d'autres résineux dont les aiguilles sont souples. À cette période, ses jeunes pousses sont tendres et d'un vert vif. Elles sont faciles à récolter et offrent une saveur très agréable de résine et de citron. Elles permettent de préparer de délicieux sirops qui serviront de base à mille recettes variées : sorbets, pâtisseries...



L'alliaire

L'alliaire (*Alliaria petiolata*). Vite, vite ! C'est le moment d'explorer les bords de chemins forestiers pour récolter cette délicate plante dont les fleurs sont très éphémères ! Goûtez les fleurs mais aussi les jeunes feuilles et vous découvrirez une saveur légèrement ailée et piquante, rappelant la famille du chou à laquelle l'alliaire appartient. Attention, cette plante se consomme de préférence crue, car cuite elle ne vous laissera en bouche que son amertume, peu agréable !

L'aspérule odorante

L'aspérule odorante (*Galium odoratum*). Il n'y a pas un Arlonais qui ne connaisse cette plante avec laquelle on prépare le fameux Maïtrank, ou boisson de mai. Cette petite plante est plus facile à reconnaître qu'on ne le pense : on la retrouve en sous-bois (de préférence sous les hêtres) et ses feuilles sont disposées de manière très caractéristique tout autour de la tige. Une fois séchée, elle dégage une odeur de vanille et de foin coupé bien agréable pour parfumer pâtisseries et boissons !

