

LA RECETTE DU GUIDE

LIONEL RAWAY
DE CUISINE
SAUVAGE



MUFFINS AUX BAIES DE SUREAU NOIR



Difficulté : Facile

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients : 175gr baies de sureau noir
• 150gr farine • 150 gr sucre semoule • 40gr
poudre d'amandes • 2 c.à.c. levure chimique •
1/2 citron • 3 œufs • 110gr beurre • 125gr
yaourt nature • 2 c.à.s. fleur d'oranger (facultatif)

1. Rincer et égrener les baies à l'aide
d'une fourchette au-dessus d'un
plat (gare aux taches !). Trier pour ne con-
server que les baies bien noires.

2. Presser 1/2 citron et râper le zeste.

3. Mélanger farine, sucre, amandes,
levure, zeste de citron et baies
(sans les écraser). Réserver.

4. Fondre le beurre, laisser refroidir et
y mélanger les œufs, le beurre, le
yaourt, le jus de citron et la fleur d'oran-
ger.

5. Mélanger les 2 préparations en-
semble et laisser reposer 1 heure
au frais.

6. Cuire 20 minutes dans un four
chaud à 180°. Laisser tiédir et dé-
mouler.

LA RECETTE DE L'INVITÉ

JACQUES MERCIER



PAIN AUX GRAINES DE CAROTTES



Difficulté : Facile

Temps de préparation : +/- 60 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Prix : ●

Ingrédients : 150gr farine (Type 55) • 100ml
eau • 8gr levure • 2gr sucre • 1gr de carotte
sauvage (*Daucus carota*) • 2 c.à.s. matière
grasse • curcuma (pour la coloration) • 3gr sel

1. Émietter et délayer la levure dans l'eau
(tempérée). Disposer la farine en une fon-
taine et y verser la levure délayée ainsi qu'éven-
tuellement de la matière grasse pour donner du
moelleux.

2. Disposer sel et sucre sur les extérieurs de la
fontaine et pétrir, du centre vers l'extérieur,
en incorporant peu à peu la farine au liquide.
Corriger la consistance de la pâte si nécessaire.

3. Framer la pâte, c'est-à-dire la travailler
avec la paume de la main pendant envi-
ron 10 minutes. Laisser pousser la pâte 30 minutes
dans un endroit tempéré.

4. Ajouter les graines de carotte sauvage et
le curcuma puis peser des pâtons de
50g. Bouler et laisser reposer à nouveau 10 minu-
tes.

5. Fariner légèrement et placer au four à
200° pendant +/- 15 minutes

AGENDA

BALADE LE 26/09 À NAMUR

En famille ou entre amis, partez
à la découverte de la carrière
d'Asty Moulin (un site naturel in-
croyable à deux pas de la gare
de Namur) et apprenez de ma-
nière ludique à reconnaître
quelques plantes sauvages
que vous pourrez accommo-
der par la suite dans vos assiet-
tes. Cette activité s'adresse à
un public non averti et se veut
avant tout conviviale et prati-
que.

Accessible dès 10 ans – 8€/pers. –

De 16h à 18h30

Réservation indispensable sur

www.cuisinesauvage.org

UN ATELIER CUISINE À DOMICILE ?

Cuisine sauvage organise des
ateliers cuisine à la demande.
Facile : il vous suffit de rassem-
bler 10 personnes et de choisir
la date. Un animateur se rendra
chez vous pour repérer les lieux
et composer un menu, qui sera
cuisiné par chacun de vos invi-
tés au terme d'une balade et
d'une cueillette. Une activité
conviviale à faire en famille ou
entre collègues !

REJOIGNEZ LA PAGE FACEBOOK !

Pour suivre toutes les actus, re-
cevoir les recettes de saison,
participer aux concours et en
savoir plus sur les plantes sau-
vages comestibles, rejoignez la
page Facebook de Cuisine
sauvage ASBL.



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