

LA RECETTE DU GUIDE

LIONEL RAWAY
DE CUISINE
SAUVAGE



MUFFINS AUX BAIES DE SUREAU NOIR 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 conserver 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'oranger.

5. Mélanger les 2 préparations ensemble et laisser reposer 1 heure au frais.

6. Cuire 20 minutes dans un four chaud à 180°. Laisser tiédir et démouler.

LA RECETTE DE L'INVITÉ

JACQUES MERCIER



PAIN AUX GRAINES DE CAROTTES 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 fontaine et y verser la levure délayée ainsi qu'éventuellement 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 environ 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 minutes.

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 incroyable à deux pas de la gare de Namur) et apprenez de manière ludique à reconnaître quelques plantes sauvages que vous pourrez accommoder par la suite dans vos assiettes. Cette activité s'adresse à un public non averti et se veut avant tout conviviale et pratique.

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 rassembler 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 invités 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, recevoir les recettes de saison, participer aux concours et en savoir plus sur les plantes sauvages 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