

LA RECETTE DU CHEF

MARIO ELIAS,
CHEF AU COR DE
CHASSE, À WÉRIS



GLACE BANANE ET CRÈME DE BERCE



Difficulté : moyen

Prix : ●

Ingrédients (pour 6 pers.) : Crème de berce : 1 l lait - 250 gr jaunes d'œufs - 220 gr sucre - 120 gr fécule de p.d.t. - 150 gr jus de berce.
Glace banane : 400 ml de lait - 200 gr sucre - 100 gr dextrose - 1,4 kg purée de banane - 10 gr acide citrique. Tuile de yaourt : riz - yaourt.
Sable de banane : chips séché de bananes.

1. Pour la crème de berce : centrifuger la berce pour obtenir 150 gr de jus. Réaliser une crème pâtissière traditionnelle. Refroidir et incorporer 150 gr de jus de berce.
2. Pour la glace à la banane : mixer les ingrédients et faire prendre en sorbetière (+/- 15 minutes).
3. Pour la tuile de yaourt : cuire fortement le riz. Mixer, incorporer du yaourt, étaler finement sur une plaque munie d'un tapis de cuisson. Sécher au four.
4. Pour le sable de banane : mixer les chips de banane et apporter de l'acidité en mixant avec les tuiles de yaourt

LA RECETTE DU LECTEUR

LIONEL RAWAY
DE CUISINE
SAUVAGE



SORBET À LA REINE-DES-PRÉS



Difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour 1 litre

Prix : ●

Ingrédients : 200 gr reines-des-prés (fleurs) - 425 gr sucre - 75 gr glucose - 1 l d'eau - 1 blanc d'œuf - 25 gr sucre glace - mûre (pour la décoration)

1. Nettoyer les fleurs des reines-des-prés.
2. Préparer le sirop à la reine-des-prés : verser l'eau dans une casserole, ajouter le sucre, le glucose et porter à ébullition. Dès l'ébullition, retirer du feu et ajouter les fleurs de reines-des-prés. Couvrir et laisser infuser 5 minutes sur le coin du feu sans laisser bouillir. Passer le sirop au chinois.
3. Faire prendre en sorbetière.
4. Préparer le blanc d'œuf : monter le blanc d'œuf en neige, ajouter le sucre glace. Dès que le sorbet est pris aux $\frac{3}{4}$, incorporer la meringue.
5. Servir le sorbet : accompagner d'un coulis de fruits rouges.

EN BREF

27 septembre à
Namur

En famille ou entre amis, partez à la découverte de la carrière d'Asty Moulin et apprenez de manière ludique et interactive à reconnaître quelques plantes sauvages que vous pourrez ensuite cuisiner !

Cette activité de 2 h s'adresse à un public non averti et se veut conviviale et pratique. Accessible dès 10 ans - 8 €pers. - 3 départs prévus : 10 h, 13 h ou 16 h.

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 vos amis 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 de plus conviviales à faire chez soi !

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, reconnaissable à son logo : une fourchette et une feuille.



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