

# Cueillette

## GARE AUX AMENDES !

Une fois par mois, nous vous présentons, 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

**L**a cueillette des plantes sauvages est autorisée en Wallonie. Pour qu'elle le reste, respectez les règles de base : Ne cueillez pas les espèces protégées et ne cueillez qu'en petites quantités les espèces dites « partiellement protégées » (voir listes sur <http://biodiversité.wallonie.be>) Ne cueillez pas dans les réserves naturelles et limitez vos prélèvements à une « consommation personnelle ». Indépendamment de ces aspects législatifs, veillez à ne pas mettre la survie de la plante à mal ; en tout lieu et quelle que soit l'espèce.

### Carotte sauvage

Ne la déterrez pas ! Vous ne trouverez sous terre qu'une racine tordue et fibreuse bien moins intéressante que celle du potager. Par contre, avez-vous froissé et senti ses graines ? Elles présentent une surprenante odeur de carotte et de poire, un parfum délicieux que l'on peut utiliser en sorbet, dans du pain ou des loukoums. À tester ! Et pour reconnaître *Daucus carota* à coup sûr (gare aux confusions !), cherchez au cœur de son ombelle de fleurs le point grenat qui permettra de l'identifier avec certitude.



Cuisine Sauvage



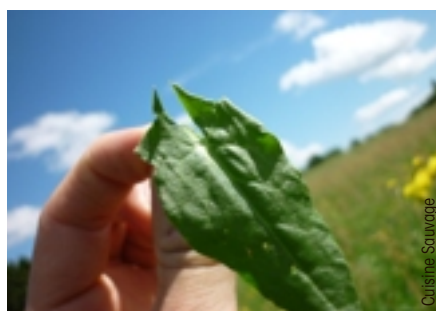
Cuisine Sauvage

### Sureau noir

Nous avons déjà parlé des fleurs du sureau au printemps. Cette fois, c'est le moment de cuisiner ses fruits pour en préparer de délicieux muffins, gelées, sauces ou sirops. Cueillez-les bien mûrs et cuisez-les car ils sont vomitifs crus. Vous pouvez même les congeler facilement si vous en avez trop au jardin. Un doute sur l'identification ? Les branches du sureau noir (*Sambucus nigra*) contiennent une moelle blanche et présentent des baies noires de 6 à 8 mm, regroupés par dizaines en grappes pendantes.

### Oseille sauvage

Connaissez-vous le goût acidulé et frais de l'oseille sauvage (*Rumex acetosa*) ? Celui-ci s'accommode parfaitement avec des poissons ou du chocolat ! Pour la cueillir, rendez-vous dans les prés où vous reconnaîtrez ses épis rougeâtres qui dépassent des hautes herbes. Croquez une feuille que vous reconnaîtrez à sa forme « sagittée » (en pointe de flèche) : vous y retrouverez ce goût caractéristique de l'acide oxalique contenu dans l'oseille mais aussi dans la rhubarbe. À tester en potage ou sauce froide.



Cuisine Sauvage