

# Cuisiner

## LES PLANTES SAUVAGES

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 plante toxique a mauvais goût... FAUX !  
Des plantes toxiques peuvent tout à fait avoir un goût agréable ! C'est le cas de la Belladone par exemple (*Atropa belladonna*) dont les baies toxiques présentent un goût sucré. Abandonnez donc les trucs de grands-mères et retenez que seule l'identification prévaut. Cependant, une odeur nauséabonde, un goût repoussant, des irritations ou difficultés à avaler sont des indices qui doivent alerter et seront utiles si un « intrus » s'est glissé dans votre panier. Notez aussi que vous pouvez « tout simplement » être allergique à une plante comestible...

### La reine des prés

La reine des prés se retrouve dans les lieux humides où elle pousse en colonies. À l'été, elle déploie ses fleurs en épis blanchâtres qui embellissent les fossés et bords d'étangs. Sa tige est rougeâtre et présente un sillon assez marqué ; les feuilles sont composées de folioles de taille très variable. Sentez les fleurs ! La reine des prés (*Filipendula ulmaria*) dégage une odeur d'amande très agréable, dont on prépare d'excellentes pâtisseries, sorbets ou boissons...



### La berce commune

La berce commune de nos régions est bien moins connue que sa cousine du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*), venue de l'Est, qui peut provoquer de graves brûlures ! Notre berce commune (*Heracleum sphondylium*) est quant à elle bien moins virulente et c'est surtout une excellente comestible. On la reconnaîtra -entre autres- à sa forte pilosité et à sa taille modérée. Sa saveur de légume doublée d'une douceur de lait de coco en surprendra plus d'un en cuisine !



### La grande consoude

La grande consoude (*Symphytum officinale*) est bien connue des jardiniers : on utilise ses feuilles en purin comme engrais ou répulsif. La plante peut aussi surprendre en cuisine car ses feuilles frites dégagent une certaine odeur de poisson ! Ajoutées aux potages, elles tiendront lieu d'épaississant grâce à leur teneur en mucilages. Les feuilles se consomment aussi crues, hachées et mélangées à du yaourt. Comme tous les aliments, sauvages ou cultivés, à consommer avec modération.