

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'hiver, une saison morte ? Faux !
Durant l'hiver, le feuillage des végétaux se fait plus rare. Dès lors, notre alimentation s'oriente vers les parties souterraines gorgées de nutriments : pommes de terre, carottes, panais, salsifis... Les plantes sauvages ont également ces richesses à nous offrir mais attention, prélever sa racine ne permet plus à la plante de repousser ! Mieux vaut donc cueillir avec modération, d'autant que tant que les gelées demeurent légères, de belles cueillettes sont encore possibles : lierre terrestre, plantain, ortie, consoude...

La benoîte

C'est la « mauvaise herbe » par excellence ! La benoîte pousse partout : bords de chemins, lisières de forêt, jardins, terrains vagues... Cette plante à la discrète fleur jaune ne suscite que peu notre intérêt et pourtant... Ses racinelles dégagent une surprenante odeur de fumée et de clou de girofle qui en ont surpris et ravi plus d'un en cuisine !



La bardane

« Bouton de soldat » ou « plaque-madame » sont les petits surnoms de cette grande plante dont nous connaissons surtout les graines qui s'accrochent aux vêtements. Moins connue est sa racine au goût étrange et savoureux de salsifis. Pour y goûter, il vous faudra donc vous armer d'une bonne pelle et d'huile de coude car la racine est profonde et se brise aisément.



L'ail des ours

Peu de gens le savent, mais les bulbes d'ail des ours sont comestibles et peuvent se cuisiner tels des oignons grelots. Si vous partez en forêt avec une petite pelle, respectez le lieu ! Ne le pillez pas mais prélevez plutôt quelques bulbes pour les repiquer au jardin. D'ici une paire d'années, vous pourrez alors vous adonner à des récoltes plus abondantes.