

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

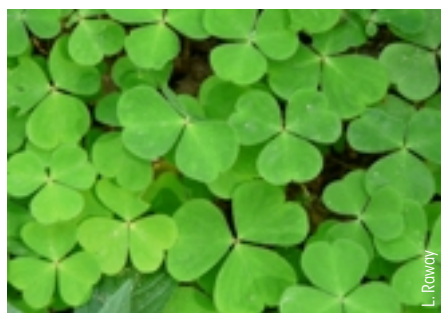
Soyez sélectifs ! Lorsque vous partez à la cueillette, gardez les mêmes réflexes que lorsque vous faites votre marché : choisissez les aliments à l'aspect sain et engageant et délaissez ce qui ne vous inspire guère. Préférez les jeunes feuilles et les jeunes pousses (souvent d'un vert plus clair) ainsi que les « sommités » plutôt que les feuilles basses plus âgées. Ces jeunes pousses sont plus tendres et généralement celles qui offrent le plus de saveur. Certains ajouteront par ailleurs qu'elles sont porteuses de plus d'énergie. Enfin, rappelez-vous que – de manière générale – plus le végétal est jeune, moins il a de chances d'avoir été souillé ou parasité.

Le sureau noir

Le sureau noir (*Sambucus nigra*) est un arbuste bien connu qui peuple haies et jardins. Au printemps, il se pare de fleurs blanches et odorantes, qui donneront d'abondantes grappes de petites baies noires à l'automne. L'odeur des fleurs est très caractéristique mais pour reconnaître le sureau noir avec certitude, on peut briser un rameau pour vérifier si la moelle est bien blanche. Le parfum des fleurs se prête à mille préparations savoureuses : beignets, vins, sirops, pâtisseries, glaces...



Cuisine Sauvage



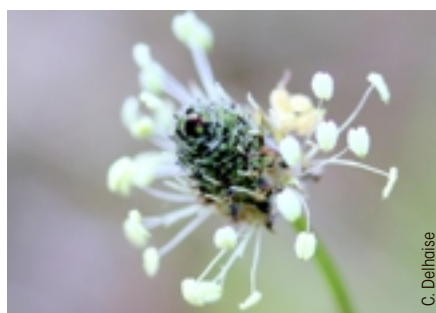
L. Ravay

L'oxalis

L'oxalis (*Oxalis acetosella*) est une plante basse que l'on pourrait surnommer « trèfle des bois » : on la retrouve en petits tapis dans nos forêts et elle ressemble à s'y méprendre au trèfle de nos jardins. Sa saveur acidulée et rafraîchissante (proche de la rhubarbe ou de l'oseille) lui vaut d'être prisée par les chefs en quête de nouvelles saveurs. À la fin du printemps, une petite fleur blanche veinée de rose vient égayer ses trois feuilles vertes que l'on pourrait ajouter (avec modération) à un plat de fraises.

Le plantain lancéolé

Surprenant goût de champignon, propriétés apaisantes, antiseptiques et cicatrisantes..., le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) est un légume abondant et gratuit ! On le reconnaît à ses feuilles allongées aux nervures dites « parallèles » et très en relief. À la fin du printemps, il dresse au sommet de longues hampes sillonnées de petits épis noirâtres que l'on peut consommer crus ou cuits, tout comme les feuilles dont on prépare quiches et potages.



C. Delhaise