

## LA RECETTE DU CHEF

ISABELLE  
MASSON



### SIROP DE FLEURS DE SUREAU



Pourquoi Pas

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 5 et 20 minutes

Temps de repos : 4 jours

Pour 1,5 litre :

Prix : ●

Ingrédients : 15 ombelles de sureau – 1 kg de sucre en poudre – 1 citron bio en tranches – 40gr d'acide citrique (en pharmacie et facultatif)

**1.** Mettre les fleurs de sureau, le sucre, le citron et l'acide citrique dans un grand récipient et ajouter 0,5 litre d'eau pour dissoudre le sucre.

**2.** Couvrir et laisser macérer au frais pendant 4 jours, en n'oubliant pas d'aller remuer ce mélange de temps à autre.

**3.** Filtrer en passant le mélange dans un tamis garni de mousseline. Certaines personnes font bouillir le sirop filtré avant de le mettre en bouteille. Personnellement, je zappe cette étape, et je congèle le sirop en petits pots de plastique récupérés. Il m'est facile d'en dégeler une dose chaque fois que l'envie s'en fait sentir, tout au long de l'année !

**4.** Si vous optez pour une conservation en bouteille, fermez-les hermétiquement et rangez-les dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

## LA RECETTE DU LECTEUR

LIONEL RAWAY  
DE CUISINE  
SAUVAGE



### TOAST AUX FLEURS DE PLANTAIN



Cuisine Sauvage

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes :

Prix : ●

Ingrédients : Fleurs de plantain – Crème fraîche – Huile – Pain de mie ou autre – Gros sel et persil (pour la décoration) – Sel, poivre

**1.** Préparer les sommités de plantain : tailler en menus morceaux (1 à 2 cm pour plus d'esthétique) les sommités.

**2.** Marquer les sommités en cuisson. Sans matière grasse, torrifier le plantain à la poêle et colorer légèrement, pour que l'amertume s'en aille et fasse place au goût de champignon, sans laisser noircir. Verser la crème fraîche. Épaissir la crème à petits bouillons. Assaisonner.

**3.** Toaster les tranches de pain.

**4.** Dresser les toasts, assaisonner de gros sel et de poivre (décorer de persil haché).

**5.** Recommandation : Ajouter de l'échalote et du jus de citron dans la préparation pour briser son amertume.

## EN BREF

### Agenda

Samedi 4 juillet à 13h00 –

Dave (Namur)

Balade plantes comestibles.

En famille ou entre amis,

apprenez de manière

ludique et interactive à

reconnaître quelques

plantes sauvages que vous

pourrez par la suite

accommoder dans vos

assiettes !

Durée : environ 2 h –

Accessible dès 10 ans –

Tarif : 8€/pers.

Réservation indispensable

sur

[www.cuisinesauvage.org](http://www.cuisinesauvage.org)

### Concours de recettes

Il ne vous reste que quelques

jours pour déposer une

recette à base de plantes

sauvages accompagnée

d'une photo sur le site de

Cuisine sauvage. À gagner :

des bons dans des

restaurants gastronomiques,

un atelier cuisine sauvage à

domicile ou encore votre

recette dans ce journal !

### Appel aux entreprises !

Le temps que s'achèvent les

travaux d'aménagement

de son futur centre de

formation, Cuisine sauvage

ASBL recherche une

entreprise qui puisse soutenir

le projet en accueillant un

ou deux postes de travail

dans ses locaux...



Retrouvez tous les conseils,  
les recettes et les actualités  
du moment sur le site :

[www.cuisinesauvage.org](http://www.cuisinesauvage.org)