

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

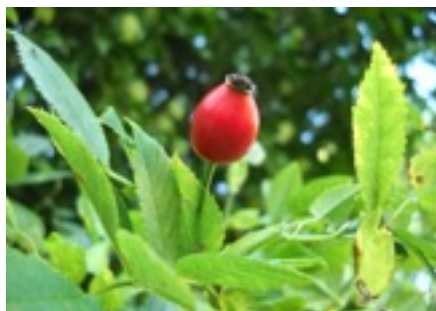
LE CONSEIL DU MOIS

Plantez une haie antivol et pleine de fruits ! Pour empêcher les intrus d'accéder à votre jardin, oubliez les clôtures peu esthétiques et faciles à enjamber. Préférez une haie d'épineux, bien plus efficace et colorée ! En novembre, plantez néflier, aubépine, prunellier, églantier, genévrier ou encore épine-vinette qui rendront votre haie infranchissable ! De plus, les petits fruits de ces arbustes attireront les oiseaux et rempliront vos papiers...

L'églantier

Qui ne connaît pas le fameux poil à gratter qui se trouve dans les capsules rouges ? Ces dernières portent le nom étrange de cynorrhodon ou de « gratte-cul ».

Elles contiennent une pulpe rouge très riche en vitamine C à la saveur acidulée. On en prépare des confitures délicieuses, mais aussi de surprenantes sauces « ketchup » !



Le chêne

Peu de gens le savent, mais il est possible de consommer les glands du chêne ! Il faut néanmoins s'armer de patience car il est nécessaire de les cuire à plusieurs eaux pour libérer les tanins qui les rendent impropres à la consommation. Le bilan énergétique n'est donc pas idéal mais la connaissance de cette recette permet d'accéder à une abondante source de nourriture en forêt, au cas où...

Le châtaignier

Ne confondez pas « marron » et « châtaigne » : le premier est toxique, la seconde est comestible. Les « marrons chauds » et autres « marrons glacés » sont donc bien des châtaignes. À l'approche des fêtes, n'hésitez pas à prévoir ces fruits d'automne au menu, dont les déclinaisons sont infinies. Connaissez-vous le cappuccino de châtaignes au céleri et foie gras ? (ou faux-gras)

