

LA RECETTE DE CUISINE SAUVAGE

LIONEL RAWAY,
DE CUISINE
SAUVAGE



BOULETTES DE CHÊNE, LARDONS ET ÉCHALOTE



Lionel Raway

Difficulté : moyen
Prix : ●

Ingrédients (20 boulettes) : 300 g glands après écorçage et bains – 50 g emmenthal râpé – 50 g parmesan râpé – 150 g lard fumé – 3 échalotes – 4 1/2 c. à s. levure de bière maltée – 300 gr pain – 2 œufs – 375 ml lait – paprika, sel et poivre

1. Portez à ébullition deux casseroles d'eau. Écorcez les glands et taillez-les en petits morceaux. Faites bouillir et changez l'eau à chaque fois qu'elle est devenue rouge (ce sont les tanins qui se libèrent). Répétez autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que toute amertume ait disparu. Égouttez, écrasez en purée.

2. Dorez le lard à la poêle. Épluchez et ciselez les échalotes, suiez-les au beurre et réservez.

3. Trempez le pain dans du lait. Pressez légèrement et émiettez.

4. Mélangez le tout en ajoutant le fromage râpé, l'huile d'olive, l'œuf et la levure de bière maltée. Assaisonnez, façonnez boulettes et cuisez à 180° +/- 15 minutes

LA RECETTE DU LECTEUR

CATHERINE
HUPPE



MINI-PIZZA AU KETCHUP DE CYNORRHODONS



Difficulté : moyen
Prix : ●

Ingrédients : 1 pâte à pizza – 250 g cynorrhodons – 18 olives noires – 1 échalote – 2 champignons de Paris – 6 tranches jambon italien – 1 brin persil – Huile olive – 250 g Mozzarella

1. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 6 ronds de pâte à pizza que vous précuirez au four. Tranchez les champignons en lamelles que vous ferez sécher au four également.

2. Faites bouillir les cynorrhodons couverts d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent mous. Passez-les afin de séparer les akènes de la pulpe, que vous enrichirez d'un trait d'huile d'olive, des champignons séchés réduits en poudre ainsi que de l'échalote hachée. Assaisonnez.

3. Garnissez les pizzas de cette sauce « ketchup », ajoutez la mozzarella et passez au four.

4. Une fois le fromage fondu, ajoutez le jambon italien ainsi que les olives et le persil juste avant de servir.

ACTUALITÉS

BALADE « PLANTES COMESTIBLES D'HIVER »

Une balade sur les hauteurs des rochers du Neviau, à la découverte des plantes comestibles d'hiver : chêne, ail des ours, benoîte, églantier, armoise, bardane... Vous saurez enfin comment les cuisiner et comment les reconnaître.

S'équiper chaudement pour cette sortie de deux heures.

Le dimanche 6 décembre à Dave. 8€/pers.

Plus d'infos et réservations sur www.cuisinesauvage.org

REJOIGNEZ LA PAGE FACEBOOK !

Pour suivre toutes les actus, recevoir les recettes de saison, participer aux concours et en savoir plus sur les plantes sauvages comestibles, rejoignez la page Facebook de Cuisine sauvage ASBL, reconnaissable à son logo : une fourchette et une feuille.

UNE BALADE EN FAMILLE ?

Si vous souhaitez découvrir les plantes sauvages avec votre famille, club, groupe d'amis..., il est déjà temps de songer à 2016 et de réserver une balade "à la carte" : Choisissez la date, l'heure et le lieu et nous réaliserons une balade spécialement pour vous.



Retrouvez tous les conseils,
les recettes et les actualités
du moment sur le site
www.cuisinesauvage.org