

Cuisiner

LES HERBES 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

Adoptez une gestion différenciée de votre jardin ! Savez-vous que vous pouvez embellir votre jardin en réduisant vos efforts ? Par exemple, vous pouvez au printemps cesser de tondre le gazon à certains endroits et laisser monter les herbes hautes. Vous serez surpris d'observer la diversité qui y surgit : fleurs variées (et peut-être comestibles), insectes, oiseaux... Vous n'aurez plus qu'à tondre à la fin de l'été pour rendre à votre jardin son aspect initial.

Le prunellier

Ceux qui ont goûté à ses petits fruits ont compris ce que veut dire « astringent » ! Une fois en bouche, la prunelle provoque une sensation toute particulière de manque de salive qui indique une richesse en tanins, comme dans le vin. Pourtant, il est possible de préparer ces petits fruits en alcool, ou tels des olives qui viendront garnir pizzas ou apéritifs.



Le hêtre

Fagus sylvatica de son nom latin, est le roi de nos forêts. Il élance son tronc au plus haut afin de déployer ses branches par-dessus les autres arbres. À l'automne, en tombent de petits fruits tétraédriques à l'aspect de bois verni : les faînes. Celles-ci ont un saveur qui n'a rien à envier aux fruits secs plus connus, bien que la fagine qu'elles contiennent impose un usage modéré sous peine de quelques maux de tête...

L'achillée millefeuille

Voilà un nom bien chantant pour cette plante que nous sommes si peu à connaître. Nous l'avons pourtant déjà tous foulée sous nos pieds, mais ses feuilles discrètes – et mille fois découpées – laissent inaperçue. Attention, le feuillage de cette plante comestible est parfois confondu avec celui de plantes plus dangereuses. Pour qui sait la reconnaître, elle garnit avantageusement les assiettes.

