

LA RECETTE DU CHEF

LUDOVIC
VANACKERE,
DE L'ATELIER DE
BOSSIMÉ



COURGES AUX COQUILLAGES, ACHILLÉE MILLEFEUILLE



Difficulté : Difficile
Prix : ●●

Ingrédients (4 pers.) : 1 butternut - 325 g moules - 325 g coques - 325 g couteaux - 1/2 botte persil plat - fleurs d'achillée millefeuille - tomme de Malmedy - 125 g de groseille sauvage - 1 petite poignée de feuilles d'achillée - 40 g de millefeuille - 1/2 citron - sel/poivre - crème - huile

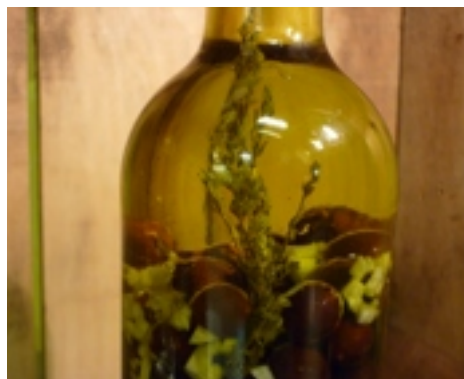
1. Tailler la courge en tagliatelles d'1 mm d'épaisseur, citronner et poivrer avant de réserver au frais.
2. Dégorger les moules et les coques avant de cuire à feu moyen. Pendant ce temps, ouvrir les couteaux et les couper en morceaux du calibre d'une moule. Décortiquer moules et coques et réserver les chairs au frais. Récupérer le jus des coquillages au chinois et réduire ce liquide d'1/3, crémer légèrement, réduire encore d'1/3.
3. Blanchir le persil plat et les fleurs d'achillée millefeuille. Filtrer le tout et mixer afin d'obtenir un jus lisse.
4. Disposer les coquillages dans une assiette, recouvrir de lanières de courge ainsi que de copeaux de fromage. Placer sous le grill avant d'y ajouter l'oseille et les feuilles d'achillée en déco. Servir et verser par-dessus la crème des coquillages.

LA RECETTE DU LECTEUR

LIONEL RAWAY
DE CUISINE
SAUVAGE



PRUNELLES FAÇON OLIVES



Difficulté : Facile
Prix : ●

Ingrédients : 200 gr de prunelles - 550 ml d'huile d'olive - herbes aromatiques et condiments au choix (ail, thym, romarin, sauge, sarriette...) - eau (5 volumes d'eau pour 1 volume de sel) - sel (1 volume)

1. Récolter les prunelles avant qu'elles ne soient blettes (avant qu'elles n'aient été soumises aux premières gelées). Les laver si nécessaire.
2. Placer en saumure : Préparer 5 volumes d'eau et un volume de sel. Verser le tout dans un récipient avec couvercle et y plonger les prunelles. Veiller à ce qu'elles soient toutes immergées. Laisser en saumure pendant une semaine puis égoutter et rincer à l'eau claire.
3. Transférer ensuite les prunelles dans un nouveau récipient et les couvrir d'huile d'olive. Y ajouter les herbes aromatiques ou condiments choisis.
4. Conserver au minimum une semaine avant de consommer tel des olives.

ACTUALITÉS

BALADE « PLANTES COMESTIBLES D'HIVER »

Le dimanche 6 décembre à Dave

Cuisine sauvage vous propose une balade sur les hauteurs des rochers du Neviau, à la découverte des plantes comestibles d'hiver.

Au cours de cette sortie de deux heures, une dizaine de plantes seront observées et leurs usages culinaires seront décrits : chêne, ail des ours, benoîte, églantier, armoise, bardane...

Il est préférable de s'équiper chaudement pour profiter pleinement de cette promenade.

8 €/pers. Plus d'informations et réservations sur www.cuisinesauvage.org

REJOIGNEZ LA PAGE FACEBOOK !

Pour suivre toutes les actualités, 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. <https://www.facebook.com/cuisinesauvage.org>



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