

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

A **adoptez une cueillette modérée** : évitez le pillage en ne prélevant pas plus de 10 % de la « station », pour permettre une régénération naturelle aisée. Si la plante pousse isolément, assurez-vous que d'autres spécimens sont présents dans les environs immédiats. **Laissez une chance à la plante** : ne prélevez que la partie nécessaire et laissez les racines dans le sol si elles ne font pas partie de votre récolte.

Respectez la biodiversité : gardez à l'esprit que les termes « comestibles » ou « toxiques » ne témoignent en aucun cas de la « valeur » des plantes : comestibles ou non, respectez-les toutes !

L'égopode

Voilà une plante très volontaire que beaucoup s'évertuent à arracher dans leur jardin. Soit, mais sachez que l'égopode est un excellent légume, proche cousin du céleri, du persil ou de la carotte. On le reconnaît à quelques trucs de terrain : un pétiole triangulaire et sillonné, des feuilles asymétriques, une odeur de cerfeuil. Cru ou cuit, l'égopode fait son apparition dans les restaurants gastronomiques où il ravit les plus fins palais. Pas mal pour la mauvaise herbe du jardin... !



Lionel Raway - Cuisine sauvage. CC BY SA

L'aubépine

Crataegus, de son petit nom latin, est un arbuste bien connu : il jalonne nos prairies bocagées et repousse les intrus de ses épines, s'il est planté en haie au jardin. À l'automne apparaissent les cenelles, sorte de pomme miniature d'une couleur rouge vif. Très farineuses et légèrement sucrées, elles forment une bonne base en pâtisserie pour préparer de petits biscuits sablés.



L'armoise

Sauriez-vous reconnaître cette plante des terrains vagues ? Ses feuilles sont discolores : vert luisant sur le dessus et blanc argenté au dessous. La tige est rougeâtre et sillonnée et les graines offrent une puissance aromatique qui justifie la présence de l'armoise dans le parterre des plantes aromatiques. Les femmes enceintes se méfieront de cette cousine de l'absinthe, dont on prépare de délicieux potages d'automne !



C. Delhaize