

Cuisiner

LES PLANTES SAUVAGES

Une fois par mois, nous vous présentons, en partenariat avec l'ASBL Cuisine sauvage, deux 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

Sauvage ou cultivé ? Nous avons souvent tendance à séparer les plantes sauvages des plantes cultivées. D'un côté, celles vendues au supermarché et de l'autre celles cueillies au fond des bois. Mais cette séparation n'existe que dans notre esprit ! Le noisetier et l'ail des ours repiqués dans un jardin sont-ils toujours sauvages ? Et qu'en est-il des mûres ou des châtaignes, cueillies dans la nature avant d'être vendues dans les rayons ? Ces plantes ne sont-elles pas tout simplement... comestibles ? Voilà qui pourrait remettre en question la peur que nous avons parfois à consommer du « sauvage »...



La pâquerette

Qui ne connaît pas cette petite plante basse, dont les fleurs garnissent nos jardins dès Pâques ? On la reconnaît à sa tige velue et à sa fleur blanche ou rosée caractéristique (son inflorescence pour être exact car il s'agit d'un regroupement de plusieurs fleurs). Les feuilles sont comestibles et consommées en potage ou en salade mais à cette période, privilégiez les petits boutons floraux encore fermés : immergés dans du vinaigre, ils formeront d'excellentes « câpres » pour agrémenter vos préparations. À noter, la pâquerette (*Bellis perennis*) devient légèrement irritante lorsqu'elle est consommée en abondance. N'en abusez pas !

La renouée du Japon

Échappé des jardins dans lesquels il fut introduit, ce « bambou du Japon » a aujourd'hui pris ses aises sous nos longitudes. Et c'est peu dire ! La renouée du Japon est désormais qualifiée d'invasive tant elle se déploie. Le hic, c'est que sous son couvert plus rien ne pousse et que la biodiversité s'en retrouve donc réduite... Plutôt que de lui faire un sort à coups de pelle, empoignez votre panier et mangez-la ! Ses jeunes pousses ont un goût frais et acidulé qui rappelle celui de la rhubarbe. L'acide oxalique qu'elle contient pouvant provoquer des calculs rénaux à haute dose, la modération sera de mise, comme toujours !

