

FEUILLE DE TILLEUL FARCI SUR UN LIT DE POLENTE, CRÈME ET CHIPS DE TILLEUL



Ingrédients pour 8 personnes

Ingrédient	Quantité
Moyennes/grandes feuilles de TILLEUL (vert clair)	50 (les plus jeunes, d'un vert plus clair, printanier (plus goûteuses et plus tendres))
Petites feuilles de TILLEUL (vert clair)	0 quelques (pour réaliser des chips)
Feuilles de TILLEUL (vert foncé)	1 poignée (utiles pour la poudre et la crème de tilleul)
Fleurs/boutons floraux de tilleul	1 poignée (en saison; à défaut, choisir une autre fleur comestible pour la décoration.)
cerneaux de noix	0.50 tasse
Amandes entières crues	0.50 tasse
Carottes, céleri-rave, oignon rouge	1.50 tasse (en proportions égales)
persil frais	1 poignée
Aneth frais	1 poignée (faute d'aneth frais, utiliser une bonne càs bombée d'aneth séché ou des frondes de fenouil frais)
Mix de champignons de bois/cèpes séchés/frais/surgelés	0.50 tasse (garder l'eau de trempage des champignons séchés (tremper 20' dans un bol d'eau chaude))
Sarrasin cru	1.50 tasse
Raisins secs (ou de Corinthe)	0.33 tasse
Concentré de tomates	100 grammes (en conserve/en bocal, à délayer dans un bol d'eau avant d'incorporer à l'eau de cuisson des feuilles farcies)
Noix de cajou	1 tasse (trempées 30' dans de l'eau chaude)
Noix de macadamia	1 tasse (trempées 30' dans de l'eau chaude)
Farine/semoule de maïs	2 tasses (pour polenta)

Ingrédient	Quantité
Radis noir/navet/chou-rave	1 unités (choisir un légume assez grand pour pouvoir couper des rondelles très fines à la mandoline)
"Zacusca de vinete"/sauce serbe "ajvar/poivrons grillés	1 bocal (300g) (Cet ingrédient apporte une touche de couleur et de la gourmandise et se trouve facilement dans les magasins roumains ou dans les supermarchés au rayon ethnique. La "zacusca3 est comme un mélange de ratatouille froide et de caviar d'aubergines. En tout cas, un simple bocal de poivrons grillés fera l'affaire.)
Carottes oranges	4
Huile de tournesol	
Huile d'olive vierge extra	
Sel et poivre fraîchement moulu	
Thym séché, paprika doux en poudre, curcuma en poudre, carvi moulu, sumac	1 càc (1 càc pour chaque épice/aromate)
cannelle en poudre	1 càc (<i>C. zeylanicum</i>)
Bouquet garni	1
Citrons bio	1 (pour le jus)
ail frais	2 gousses
Miel bio	1 càc
Agar agar	1 sachet (en poudre)
Vinaigre de cidre	
sucré	
Lait de coco	1 boîte (gras (optionnel))
Beurre de coco	1 càs (optionnel)

Préparation

1. Séparer les feuilles pour les diverses déclinaisons.

2. FEUILLES DE TILLEUL À FARCIR : choisir une quarantaine de belles feuilles, les laver et mettre à bouillir

pendant 2' dans une casserole d'eau salée. Couper le feu, retirer du feu et laisser infuser dans la

Feuille de tilleul farcie sur un lit de polenta, crème et chips de tilleul - révision 0

Page 2 / 5

<https://cuisinesauvage.org/recipe/feuille-de-tilleul-farcie-sur-un-lit-de-polenta-creme-et-chips-de-til-leul/>

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

casserole recouverte pendant au moins 30' (les feuilles vont s'attendrir). Les sortir avec attention pour ne pas les abîmer et enlever le pétiole avec un bon couteau (prendre soin à couper un petit morceau de la nervure qui prolonge le pétiole, car cela permettra de plier/rouler facilement les feuilles). Essuyer et réserver.

3. CHIPS DE TILLEUL : choisir les feuilles plus petites (compter 1-2 chips par personne), les laver, essuyer, badigeonner d'huile et saupoudrer du sel. Sur une plaque allant au four, déposer les feuilles avec soin pour qu'elles restent bien au plat. Enfourner à 100-120°C pendant une dizaine de minutes (surveiller quand-même pour éviter qu'elles ne brûlent). Sortir du four et réserver.

4. POUDRE DE TILLEUL : choisir environ 6-8 feuilles de tilleul, celles d'un vert foncé, avec des nervures un peu fibreuses ; les laver, essuyer et étaler sur une plaque allant au four (sur la même plaque avec les chips s'il y a de la place). Enfourner à 100-120°C pendant une dizaine de minutes (elles vont se recroqueviller une fois séchées). Sortir du four et réduire en poudre à l'aide d'un mini-hachoir/processeur. Réserver.

5. CRÈME DE TILLEUL : dans un gobelet, mixer 6 à 8 feuilles de tilleul (préalablement lavées et essuyées) avec quelques càs d'huile de tournesol et une pincée de sel. Filtrer à l'aide d'une étamine. La feuille de tilleul étant riche en mucilages, le mélange va vite s'épaissir. Gouter et, si la crème est un peu amère, rajouter du jus de citron et un petit peu de miel, cela va donner une crème très savoureuse. Réserver.

Farce pour les feuilles de tilleul

1. A l'aide d'un bon processeur, hacher tous les ingrédients de la farce (oignons, carottes, céleri-rave, noix et amandes) et les faire revenir dans une casserole avec 3 càs d'huile d'olive. Hacher finement les champignons et les ajouter dans la casserole, ainsi que leur eau de trempage. Rincer le sarrasin et le rajouter à la farce avec les raisins secs. Bien remuer. Pour parfumer la farce, rajouter-y toutes les épices (thym séché, paprika, curcuma, carvi, sumac). Hacher les herbes (persil et aneth) et les rejouter dans la casserole. Baisser le feu, couvrir et remuer régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois pendant une dizaine de minutes. Retirer de feu et réserver.

Feuilles de tilleul farcies

1. Couvrir le fond d'une grande casserole avec un lit de feuilles de tilleul. Prendre les feuilles une par une, déposer une cuillère à soupe de farce au milieu de la feuille, puis plier les bords un par un et rouler. Veiller à ce que la feuille roulée soit bien fermée. Voici un exemple de la technique : <https://pin.it/7z8AxRgyd>

2. Déposer les feuilles roulées dans la casserole en cercle, bien serrées les unes contre les autres, pour éviter qu'elles ne s'ouvrent pendant la cuisson. Une fois toutes les feuilles roulées et déposées en cercle dans la casserole, rajouter suffisamment d'eau (dans laquelle on a dilué le concentré de tomates aussi) pour couvrir les feuilles de 3-4 cm. Rajouter le sel, le bouquet garni, la cannelle, quelques tours de moulin de poivre, et 3 càs d'huile d'olive vierge extra. Une fois le liquide en ébullition, les feuilles farcies ont tendance à flotter dans la soupe. Pour éviter cela, veiller à couvrir le tout avec une assiette à

l'envers. Laisser cuire couvert et à feu moyen pendant 20-30', en rajoutant de l'eau au cours de la cuisson car la préparation va absorber beaucoup d'eau. Les feuilles farcies doivent rester toujours sous l'eau. Goûter pour voir si les feuilles sont bien tendres et la farce cuite. Attention à la manipulation des feuilles farcies après cuisson, elles sont fragiles.

Gelée de zacusca/poivrons grillés

1. A l'aide d'un mixeur, réduire le contenu du bocal à la consistance d'une purée ou sauce épaisse. Incorporer 1g d'agar-agar en poudre, mélanger, porter à ébullition pendant environ une minute. Verser la préparation dans un moule en silicone demi-sphères de 3-4 cm ou autre forme disponible. Réserver (la gélification va s'effectuer au moment du refroidissement).
-

Crème fraîche végane

1. A l'aide d'un mixeur plongeant, réaliser une purée avec les noix (cajou et macadamia) préalablement trempées et égouttées, les gousses d'ail, 2 cùs d'huile d'olive vierge extra, 2 cùs de jus de citron. Assaisonner, goûter et rajouter de l'huile et du jus de citron (pour rendre la crème +/- sûre, selon les goûts). Transférer dans un biberon et réserver au frais.
-

Carottes en pickles

1. Couper des lamelles de carottes à l'aide d'un économie, les déposer dans un bol. Dans une casserole, mettre à bouillir une mesure de sucre, deux de vinaigre, trois d'eau, cuire 1 minute. Verser la préparation liquide sur les carottes (et les boutons floraux de tilleul si en saison), couvrir et laisser refroidir. Au moment de servir, faire des rouleaux avec les lamelles.
-

Carrés de polenta

1. Pour préparer la polenta, il faut compter 3 fois le poids de la farine pour calculer la quantité d'eau (ou bouillon, ou lait végétal) à utiliser. Pour un résultat plus souple, augmenter le liquide (faut que la polenta soit épaisse mais assez liquide pour verser dans un moule). Dans une casserole, porter à ébullition doucement l'eau avec du sel (pour plus de gourmandise, on peut remplacer une partie de l'eau par du lait de coco par exemple). Quand l'eau commence à bouillir, rajouter 2 cùs d'huile d'olive ou du beurre de coco, un peu de curcuma en poudre pour une belle couleur dorée), réduire le feu à doux, verser la farine en pluie en fouettant. Cuire à découvert en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois (bien gratter le fond de la casserole). La polenta est cuite lorsqu'elle se détache des bords, normalement après 15' pour un semoule fine. Verser la polenta dans un moule en silicone avec des empreintes carrées (5x5cm) ou autre selon préférence. Laisser refroidir dans le moule ou l'enfourner à 120°C pendant 15'.
-

Dressage de l'assiette

dessus. Juste à côté de la feuille, placer une rondelle très fine de radis/navet (roulée selon l'imagination du moment) et injecter un peu de crème de tilleul à l'intérieur de la rondelle. Dessiner deux cercles superposés de crème fraîche autour du carré de polenta. Si vous utiliser des fleurs de tilleul et/ou de boutons floraux en pickles, disposer une goutte de crème sur la feuille farcie et y insérer les fleurs et/ou les boutons. Placer une demi-sphère de gelée sur le cercle. Faire trois points de crème de tilleul sur le cercle, à des endroits différents. Disposer 3 rouleaux de pickles de carottes à l'extérieur du cercle et ajouter un chips de tilleul sur les carottes ou juste à côté. Avec un tamis, parsemer de la poudre de tilleul sur la préparation selon vos envies. Saupoudrer de sel et de poivre.
