

# MISE EN BOUCHE AU LIERRE TERRESTRE (GLECHOMA HEDERACEA)



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
noix du jardin ou noix de macadamia	1 bol
de ferments pour fromage	1 sachet
de l'eau de source	
de crackers	1 paquet ((sans gluten, aux graines) - type bouchée apéritive. L'idéal est que ce soit craquant car les éléments qui seront placés dessus sont plutôt de texture molle et le rendu sera meilleur.)
de feuilles de lierre terrestre	3 bols
Gousse d'ail	2 à 4 petites (où 2 grandes, où au gout)
de l'huile d'olive	
de farine de coco	1 càc
de yaourt végétal	2 à 3 càs
du sel et poivre	
Bûche de chèvre	1
échalotte finement émincée	1 (ou un oignon rouge)
de fromage pecorino	
des pignons de pin	
de Coppa ou jambon d'ardennes	1 tranche(s)
de chocolat noir	2 à 3 carrés
de l'écorce d'orange confite en poudre	

## Préparation

1. - Une boulette de fauxmage de noix au lierre terrestre ; - Une boulette de fromage de chèvre enrobée de lierre terrestre assaisonné ; - Un pesto au lierre terrestre - Une note sucrée : une feuille de lierre terrestre, trempée dans du chocolat noir et de l'écorce d'orange confite (pas sur la photo).
- 
- 

## 4-5 JOURS À L'AVANCE: Préparation du fauxmage de noix (recette de l'EAVD: [www.eavd.be/](http://www.eavd.be/))

1. Laissez tremper les noix pendant 12 à 24h dans de l'eau de source - après trempage, rincez et égouttez-les.
- 
- 
2. Prévoyez 2-3 tasses d'eau de source tiédie à 40° et une pincée de sel marin. Mixez les noix et l'eau à haute vitesse dans un blender et ajoutez ensuite les ferments et la pincée de sel. Mélangez bien et placez le tout dans un saladier/récipient que vous couvrez d'un coton. Laissez ensuite fermenter à température ambiante durant 12 à 24h. Débarrassez dans une étamine et laissez égoutter le fauxmage pendant encore 12h supplémentaires. Il pourra ensuite être assaisonné et conservé au frigo quelques jours.
- 
- 

## Préparation du lierre terrestre

1. Commencez par laver soigneusement le lierre terrestre et réservez une dizaine de feuilles plus grandes que les autres. Elles serviront pour les feuilles au chocolat.
- 
- 
2. Le reste du lierre terrestre peut-être ensuite divisé en 3 parts qui seront toutes finement hachées (vous pouvez donc tout hacher d'un coup et séparer en 3 si vous le souhaitez).
- 
- 

## 1. Préparation des boulettes de fauxmage au lierre terrestre :

1. Assaisonnez le fauxmage d'une gousse d'ail écrasée, de sel, de poivre, d'un peu d'huile d'olive.
- 
- 
2. Ajoutez-y 1 càc de farine de coco et 1 càs de yaourt végétal pour lui donner une texture qui sera plus facile à manipuler pour former les boulettes.
- 
- 
3. Hachez le plus finement possible le lierre terrestre (idéalement au couteau plutôt qu'avec un robot) - il faut qu'il soit très fin pour diminuer son effet rapeux en bouche.
- 
-

4. Prélevez une partie du fauxmage et ajoutez-le au lierre terrestre haché. S'il faut davantage de fauxmage (gout trop fort du lierre terrestre), vous pouvez en ajouter jusqu'à ce que le gout vous convienne. Il est préférable de ne pas mettre le lierre terrestre directement dans le fauxmage car si vous manquez de lierre terrestre et que le fauxmage n'a pas assez de gout alors vos boulettes de fauxmage ne seront pas assez "goutues". A noter que si vous préparez vos boulettes en avance le gout du lierre terrestre pourra mieux s'imprégner.

---

---

5. Formez ensuite des boulettes

---

---

6. Vous pouvez ensuite rouler les boulettes dans une chapelure "maison" (comme sur la photo)

---

---

7. Cette étape n'est pas obligatoire. Pour la chapelure craquante, par exemple en mixant dans un robot 1cs de graines de lin, 1 cs d'avoine, 1cc de graines de chia, 1/2 cc de cumin, 1/2 cc de curcuma, 1/2 cc de gingembre en poudre, du sel, du poivre. Cette chapelure craquante est très saine.

---

---

## 2. Préparation des boulettes de chèvre :

1. Ecrasez la buche de chèvre à la fourchette et ajoutez-y un peu de yaourt végétal pour lui donner une texture qui ne s'effritera pas.

---

---

2. Formez des boulettes, réservez au frais. Si vous le souhaitez vous pouvez aussi placer en leur centre un élément "surprise" (une noisette, ou autre). Pensez à ne pas les faire trop grosses.

---

---

3. Hachez le plus finement possible (pour éviter l'effet rapeux) le lierre terrestre ainsi que l'échalotte, mélangez-les ensemble et ajoutez un peu de sel et de poivre progressivement. Une fois que l'assaisonnement vous plait (attention à ne pas trop poivrer, ni saler : le chèvre est déjà salé), roulez-y les boulettes de fromage de chèvre pour les recouvrir entièrement d'herbes.

---

---

## 3. Préparation du pesto au lierre terrestre :

1. Rapez le pecorino puis, dans un robot, mixez les feuilles de lierre terrestre avec l'ail en y ajoutant progressivement de l'huile d'olive, des pignons de pin (au gout) et le pecorino (au gout également). Salez et poivrez. Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter 1 cc de jus de citron.

---

---

2. Dans une poêle, dorez la coppa dans un peu d'huile d'olive et faites-en plusieurs morceaux qui vous serviront pour la décoration de la bouchée au pesto.

---

---

## 4. Préparation des feuilles de lierre terrestre au chocolat :

1. Placez l'écorce d'orange confite en poudre dans une assiette (si vous n'avez pas d'écorce d'orange confite en poudre, vous pouvez en réaliser vous-même en conservant vos épluchures d'oranges bio et en les faisant confire puis sécher puis les réduire en poudre (mais c'est une autre recette :) - vous pouvez aussi les remplacer par des éclats d'oléagineux concassés finement ou simplement ne rien utiliser d'autre que le chocolat.
- 
- 

2. Faites fondre le chocolat au bain- marie et trempez-y une à une les feuilles de lierre terrestre sans les immerger complètement (l'idéal est de tenir la tige de la plante avec une pince pour ne tremper que la feuille).
- 
- 

3. Avant que le chocolat ne sèche, trempez dans l'écorce d'orange confite.
- 
- 

4. Placez-les sur une feuille de papier cuisson et laissez sécher.
- 
- 

## MONTAGE DE L'ASSIETTE :

1. Prenez 3 crackers/bouchées apéritives pour chaque assiette. Pour rappel, l'idéal est que ces petits supports soient plutôt craquants car les éléments qui seront placés dessus sont plutôt de texture molle et le rendu sera meilleur !
- 
- 

2. Placez, sur 2 des 3 crackers, les boulettes de fauxmage et de fromage de chèvre et tartinez le 3eme de pesto. Ajoutez sur ce dernier le morceau de coppa frit.
- 
- 

3. A côté de vos 3 bouchées apéritives, placez une feuille chocolatée.
- 
- 

4. Votre mise en bouche est prête à être servie !
- 
- 

## Recommandations :

1. le lierre terrestre n'est pas très digeste en grandes quantités, c'est pourquoi il est proposé dans une mise en bouche et non en plat complet, afin de ne pas en abuser et de risquer des soucis de digestion.
- 
-

fauxmage ou le chèvre rendront également bien sur une petite tartine ou comme en-cas en cours de journée.

---

---

3. N'oubliez pas que les feuilles au chocolat ne se conserveront pas très longtemps puisque la feuille est fraîche.
- 
-