

# SPIRINGUE PARFUMÉ AU « FOND DES BOIS » ET À L'ÉPICÉA



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>Spiringue</b>	4 pc
<b>Huile d'olive</b>	10 ml
<b>Beurre</b>	10 gr
<b>Mousse d'épicéa</b>	0 Quantité souhaitée
<b>Branche d'épicéa</b>	0 Quantité souhaitée
<b>eau</b>	135 ml
<b>Carotte</b>	0.25 pc
<b>Oignon</b>	0.25 pc
<b>Poireau</b>	0.25 pc
<b>Girofle</b>	1 pc
<b>Feuille de laurier</b>	0.33 pc
<b>farine</b>	0 Quantité souhaitée
<b>eau</b>	0 1/2 de la quantité de farine
<b>Sel, poivre</b>	

## Préparation

1. Récolter la mousse, les lichens ainsi que les branches d'épicéa.

2. Marquer en cuisson la viande : dans moitié huile, moitié beurre, bien colorer les morceaux de viande assaisonnée.

3. Préparer le court mouillement : assembler l'oignon clouté de girofle, la carotte, le poireau, la feuille de Spiringue parfumée au « fond des bois » et à l'épicéa

<https://cuisinesauvage.org/recipe/spiringue-parfume-au-fond-des-bois-et-a-lepicea/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

4. Préparer la cuisson au "fond des bois" : poser la mousse et les branches d'épicéa dans le fond. Déposer par-dessus les tranches de viande colorées (Ne pas couvrir la viande de branches, sous peine de devoir ôter les aiguilles d'épicéa une à une après cuisson). Fermer.

5. Lutter la cocotte : former une pâte (dite morte) avec la farine et l'eau. Disposer tout autour de la cocotte.

6. Cuisson : enfourner dans un four à 150° durant 25 minutes. Sortir du four laisser reposer 10 minutes.

7. Finition : casser le pourtour de pâte. Servir le spiringue avec des jeunes carottes et haricots cuits à la vapeur.