

CUISINEZ LES PLANTES SAUVAGES

✿ AVEC ✿

TOURNAINE TERRE D'HISTOIRE



## LE SIROP D'AUBÉPINE

*Focus sur l'aubépine*

Au printemps, de nombreuses préparations de sirops enchanteront petits et grands. Parmi les plus appréciés, le sirop de fleurs d'aubépine... si les fleurs ne dégagent pas une odeur particulièrement agréable, les saveurs obtenues par décoction ou macération sont tout à fait délicieuses ! Les abeilles et les bourdons ne s'y trompent pas ! Et tout en se régaland, on se soigne...

Connue depuis l'Antiquité, l'aubépine (*Crataegus monogyna*) est réputée pour traiter les problèmes



cardiaques légers, comme les palpitations ou les insuffisances cardiaques. Cette plante combat l'anxiété, les troubles du sommeil et ceux liés à la ménopause (bouffées de chaleur). Dans l'aubépine on retrouve plusieurs principes actifs comme des acides triterpéniques. Cette plante est également composée de 1 à 2% de flavonoïdes et de 2 à 3% de proanthocyanidols qui ont un effet tranquillisant. Elle est aussi utilisée pour calmer les angines.

*Ingédients*

*1l d'eau*

*2 grosses poignées de fleurs d'aubépine jeunes et fraîches*

*(veiller à les cueillir avant qu'elles ne soient trop ouvertes et passées, les cueillir avec quelques feuilles)*

*1 kg de sucre blanc*

*Préparation*

Dans une casserole d'eau, faire bouillir les fleurs pendant 30mn. Filtrer la décoction puis ajouter le sucre et faire réduire au bain-marie jusqu'à ce que la viscosité du sirop convienne. On peut la vérifier en laissant refroidir quelques gouttes sur une assiette froide.

Une autre méthode consiste à préserver toutes les vertus en ne portant pas à haute température. On préférera alors une macération. Pour un sirop sans alcool, il faut utiliser une infusion de fleurs.

*Plus de recettes sur le blog*

*<http://www.tourainetenredhistoire.fr/le-blog-touraine-terre-d-histoire/>*

Dans l'eau préalablement portée à ébullition puis redescendue à 45°C, jeter les fleurs et les laisser infuser à couvert. Mesurer le volume de liquide obtenu. Pour chaque volume, rajouter 2 fois ce volume en sucre en suivant les mêmes graduations que pour un liquide au verre doseur. Si vous utilisez du miel (c'est possible), faites-le chauffer au bain marie afin de le liquéfier pour pouvoir mesurer la bonne quantité dans le verre doseur. Ajouter un jus de citron et garder le sirop au réfrigérateur pour une meilleure conservation.

## LE SUREAU DANS TOUS SES ÉTATS

En cette fin de mois de mai un peu tardif, les ombelles de fleurs de sureau (*Sambucus nigra*) apparaissent timidement. Ces fleurs au parfum délicat, considérées autrefois comme la « vanille du pauvre » ne devraient pas vous laisser indifférent. Fraîches ou sèches en limonade ou dans du vin blanc doux, vous obtiendrez un superbe apéritif (recette ci-dessous). Autrement, elles peuvent parfumer votre crème anglaise : jetez cinq ombelles moyennes dans 1 litre de lait chaud, laissez infuser, filtrez et ensuite suivez la recette de la crème anglaise habituelle. Vous pourriez également les tremper dans la pâte à beignet et les faire frire... Ou encore les utiliser dans en macération dans du vinaigre pour profiter de leurs vertus thérapeutiques tout comme de leur saveur unique.



Photographie © Emilie Boillot 2016 Touraine Terre d'Histoire

### Focus sur le sureau

Il existe plusieurs variétés de sureaux (*Sambucus*) dont une seule est toxique, le sureau hièble (*Sambucus ebulus*). Cette variété est très facile à distinguer : elle est naine et ne fait pas de bois. C'est une plante herbacée contrairement au grand sureau noir, le *Sambucus nigra* par exemple, qui lui, est

Plus de recettes sur le blog

<http://www.tourainetenredhistoire.fr/le-blog-touraine-terre-d-histoire/>

un arbuste. Le sureau nous apporte tous ses bienfaits en cuisine, en médecine et en jardinage. On utilise ses feuilles en purin végétal (fongicide et riche en azote) et on récolte fleurs et baies pour décliner des recettes aussi bonnes pour les papilles que pour la santé.

Les fleurs de sureau contiennent principalement des flavonoïdes (quercétine et rutine), des triterpènes, des acides phénoliques, des huiles essentielles et des minéraux.

Ces principes actifs lui procurent des propriétés anti-inflammatoires, anti-histaminiques, anti-rhumatismales, antivirales et diurétiques.

Les fleurs de sureau, fraîches ou séchées, dégagent un parfum remarquable. En tisane, ses actions diaphorétiques et antivirales permettent de lutter efficacement contre les rhumes et les gripes. Tandis que son action antiallergique aide à rétablir la santé des muqueuses en cas de sécrétions trop abondantes comme lors de rhumes des foins.

Possédant des actions diaphorétiques et diurétiques (qui favorisent la transpiration et la sécrétion des urines), les fleurs de sureau ont longtemps été utilisées comme cure printanière.

## VIN DE FLEURS DE SUREAU



### *Ingédients*

*1l de vin blanc sec (Menetou-Salon / Chinon blanc)  
200g de sucre  
25cl d'alcool de fruits (40°)  
Une bonne dizaine de corymbes de fleurs de sureau bien ouvertes*

### *Préparation*

Égrainer les fleurs dans un grand bocal en veillant à ce qu'aucune bête n'y reste. Verser le vin par dessus et refermer le bocal sans serrer le couvercle (pour que le gaz de fermentation puisse s'évacuer). Laisser macérer pendant 48h minimum et secouer régulièrement pour que les fleurs libèrent

bien leur parfum. Filtrer puis ajouter le sucre et l'alcool. Embouteiller. Attendre trois semaines minimums avant de déguster.

## PESTO DE PLANTAIN LANCÉOLÉ



### *Ingrédients*

*2 grosses poignées de jeunes feuilles de plantain lancéolé*

*1 poignée de graines de courge ou quelques noisettes*

*1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique*

*1 pincée de sel*

*3 cuillers à soupe d'huile d'olive*

*5 feuilles d'ail des ours ou 10 feuilles d'alliaire*

*Parmesan ou Pecorino bien sec râpé (facultatif)*

### *Préparation*

Laver soigneusement les feuilles de plantain et d'ail des ours, les égoutter puis les hacher au couteau. Dans un mortier, disposer les feuilles d'ail des ours et les noisettes (ou graines de courge) au fond et verser l'huile d'olive par dessus avant d'écraser le tout. Continuer à écraser avec les feuilles de plantain puis assaisonner avec le balsamique et le sel. Si vous utilisez du fromage, le râper auparavant et l'incorporer à la pommade de plantain sur la fin. Stériliser un pot en verre hermétique (Le Parfait) avant usage. Y verser le pesto puis fermer et conserver au réfrigérateur. Si vous souhaitez garder le pesto plus de quelques jours alors il est nécessaire de mettre la conserve au bain marie pendant 15 à 20 mn.

### *Dégustation*

A déguster sur du pain ou bien sur une omelette ou encore en fond de tarte... Tout est permis !

## TERRINE VERTE



### *Ingrédients*

*300 gr de plantes sauvages vertes (exemple : égopode podagraire, berce spondyle, ortie et lamier jaune)*

*200 gr de fromage blanc*

*2 cuillers à soupe de maïzena*

*2 cuillers à soupe d'huile d'olive*

*sel, poivre.*

*Plus de recettes sur le blog*

*<http://www.tourainetenredhistoire.fr/le-blog-touraine-terre-d-histoire/>*

Pour la berce spondyle : la cueillir avec des gants car elle est photosensible et provoque des brûlures.

L'égopode podagraire ou « herbe aux goutteux » (*aegopodium podagraria*) est une plante très aromatique rappelant tantôt le persil, tantôt la carotte, tantôt d'autres cousines de la famille des apiacées. Les principaux risques de confusion sont avec le maceron et l'angélique, deux autres apiacées comestibles. Mais attention, car la famille compte aussi beaucoup de toxiques, dont certaines sont mortelles.

### *Préparation*

Faire cuire les légumes dans une poêle avec 1 cuiller à soupe d'huile 5 à 8 minutes. Les mettre dans un robot hachoir, ajouter le fromage blanc et mixer pour obtenir une purée verte. Transvaser dans un grand bol, ajouter la Maïzena, le sel, puis incorporer délicatement les oeufs. Verser dans un moule à cake beurré (si besoin), et cuire au bain marie environ 30 minutes à 180 ° c.

### *Dégustation*

Laisser reposer quelques heures et servir froid avec un coulis de tomate.

## ACCRAS DE CONSOUDE



### *Focus sur la consoude*

La consoude (*Symphytum officinalis*) est une denrée incontournable pour les amateurs de plantes sauvages comestibles. Cette plante herbacée de la même famille que la bourrache, tient son nom vernaculaire du latin « consolidare », signifiant consolider. Elle contient en effet de l'allantoïne qui favorise la cicatrisation des plaies et la guérison des fractures ouvertes.

Riche en fer, calcium, magnésium, phosphore, cuivre, potassium, bore, manganèse, zinc, elle est autant appréciée en cataplasmes qu'en cuisine et fait le bonheur des jardiniers pour la réalisation de purins qui servent d'engrais végétaux.

Son usage en cuisine est excellent pour lutter contre l'anémie ou les fatigues passagères mais **ne doit pas être abusif car elle fatigue le foie**. On la déguste parfois crue à condition d'être écrasée (en pesto par exemple) ou surtout cuite, comme des épinards ou bien en garniture de tartes salées, d'omelettes... Comme avec la bourrache, on peut se servir de ses grandes feuilles pour confectionner des rouleaux à frire ou à cuire à la vapeur. Elle est également souvent cuisinée en beignets, les feuilles simplement trempées dans de la pâte puis frites.

### *Focus sur la pulmonaire*

La pulmonaire (*Pulmonaria officinalis* L.) est une plante comestible à la saveur douce et subtile. Mais comme ses cousines de la famille Boraginaceae, telles que la consoude ou la bourrache, elle contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques, que l'on retrouve d'ailleurs dans certains miels de fleurs... Il faut donc consommer ces plantes avec modération, car elles sont toxiques pour le foie à haute dose.

*Plus de recettes sur le blog*

<http://www.tourainetenredhistoire.fr/le-blog-touraine-terre-d-histoire/>



### *Ingédients*

200 gr de feuilles de consoude éventuellement mélangées avec des feuilles de pulmonaire

4/5 feuilles d'alliaire (*Alliaria petiolata*) ou une petite gousse d'ail

2 œufs frais

60 g de farine

2 cuillères à soupe d'huile d'olives

1 pincée de sel



### *Préparation*

Bien rincer les feuilles de consoude et pulmonaire d'abord dans de l'eau vinaigrée (vinaigre blanc) puis à l'eau claire en veillant à ne rien laisser de fâcheux (insecte ou impureté). Bien les sécher dans du papier absorbant.

Hacher au couteau les feuilles puis les mixer avec l'huile, les œufs, la farine, l'alliaire et la farine. La pâte ne doit pas être liquide. Assaisonner en fonction des goûts.

Puis faire chauffer dans une poêle à hauts rebords de l'huile de pépins de raisin en bonne quantité et y déposer la pâte d'accras moulée à la cuiller à soupe. Laisser dorer et tourner chaque accra délicatement pour dorer toutes les faces. Une fois cuits, les accras devront être disposés sur du papier absorbant pour les débarrasser des excédents d'huile.



*(Photographies © Emilie Boillot 2016 Touraine Terre d'Histoire)*

## GÂTEAU DE MENTHES SAUVAGES



### *Ingrédients*

200 g. de menthe sauvage (Menthe Pouliot et menthe aquatique)

60 g. de beurre fondu

3 œufs frais

200 g. de farine blanche

100 g. de sucre blanc ou 80 g. de miel

1 demi-sachet de levure

### *Préparation*

Faire préchauffer le four. Bien rincer les feuilles de menthes d'abord dans de l'eau vinaigrée puis à l'eau claire. Enlever les tiges et les feuilles abimées. Faire fondre le beurre. Dans un robot, mixer la menthe. Dans un récipient à part, battre les œufs avec le sucre puis y ajouter la farine et la levure et enfin la menthe hachée. Mettre la pâte dans un moule à gâteau beurré puis enfourner à 180°C pour environ 20mn. Sortir du four lorsque le gâteau prend une teinte rousse et que la lame d'un couteau ressort humide mais propre de la pâte.



*(Photographies © Emilie Boillot 2016 Touraine Terre d'Histoire)*

*Plus de recettes sur le blog*

*<http://www.touraineterrredhistoire.fr/le-blog-touraine-terre-d-histoire/>*

### *Dégustation*

Ce gâteau se marie à merveille avec quelques fraises ou de la pêche de vigne. Vous pouvez aussi le servir avec une infusion de pétales de coquelicots et pavots de Californie au miel.

## CONFITURE DE BERCE SPONDYLE



### *Ingrédients*

*1200 g de berce spondyle débarassée de ses fibres et feuilles*

*800g de sucre blanc*

*1 citron jaune*

### *Préparation*

Cueillir uniquement les jeunes tiges et les tiges juteuses et bien charnues en prenant garde à se protéger pour ne pas mettre sa peau en contact avec la sève. Bien laver la berce. Mettre de côté les feuilles (uniquement les plus jeunes) pour les faire cuire en épinard par exemple. Eplucher les tiges pour enlever la pellicule velue et fibreuse. Les couper en morceaux de 1 cm. Mettre dans un saladier et recouvrir avec le sucre et le jus du citron. Mélanger. Recouvrir le récipient d'un film étirable et mettre au réfrigérateur une nuit. Ce laps de temps va permettre de "confire" les morceaux de berce qui rendent un jus précieux pour faire la confiture. Le lendemain, transvaser ce mélange dans une casserole et porter à ébullition. Une fois à ébullition, laisser cuire 30 minutes en remuant très très régulièrement. On peut vérifier la prise de la confiture en testant la consistance sur une assiette froide. Mettre la confiture obtenue dans des pots, préalablement lavés et stérilisés. Fermer fort et retourner les pots.



*Plus de recettes sur le blog*

*<http://www.touraineterrredhistoire.fr/le-blog-touraine-terre-d-histoire/>*