

**Plantes sauvages comestibles
très fréquentes dans le Midi Toulousain**

- | | | |
|--------------|--------------|--------------------|
| - Bardane | - Ortie | - Plantin lancéolé |
| - Chénopode | - Oseille | - Pourpier |
| - Chicorée | - Oxalis | - Primevère |
| - Coquelicot | - Pâquerette | - Pulmonaire |
| - Fenouil | - Pervenche | - Silène |
| - Laiteron | - Pissenlit | - Violette |
| - Mauve | | |

Plus d'infos

La cuisine sauvage au jardin, Annie-Jeanne et Bernard Bertrand, Ed. De Terran

Saveurs de fleurs sauvage, Annie-Jeanne et Bernard Bertrand, Ed. De Terran

Marie-Claude Paume : Sauvages et comestibles, Edisud.

Moutsie : les plantes sauvages comestibles, Encyclopédie d'utovie.



Dire, association loi 1901
4 rue Claude Chappe
31520 Ramonville-St Agne
06 26 11 62 89

www.dire-environnement.org
contact@dire-environnement.org

LES FICHES « RESPECT, LA TERRE ! »

Recettes aux
HERBES SAUVAGES



Semaine des alternatives aux pesticides

Mars 2007



Recettes aux Herbes Sauvages

Les herbes sauvages sont riches en vitamines et minéraux, souvent bien plus que leurs consœurs cultivées. Avec elles, vous découvrirez de nouvelles saveurs et abandonnez la notion de « mauvaises herbes ».

Chénopode : Feuilles triangulaires, blanches sur le dessous ; en salade ou en légume.

Chicorée

Gandes fleurs bleues, les jeunes feuilles sont excellentes pour le foie.

Coquelicot

Feuilles crues ou cuites, pétales en décoration, jeunes capsules en salade, graines pour décorer les desserts ou grillées.

Fenouil

Les feuilles séchées, cueillies avant la floraison accompagnent les poissons ; graines et feuilles facilitent la digestion.

Mauve : Belles fleurs mauves facilement reconnaissables. Les feuilles se mangent cuites comme un légume vert ou en soupe (voir ci-après).

Ortie

L'ortie est un trésor de vitamines, de fer et d'antioxydants. Elle peut être accommodée en soupe ou écrasée crue au pilon avec de l'ail et de l'huile pour faire un pesto.

Oxalis

Il ressemble au trèfle, mais ses feuilles portent une tâche claire ; il remplace le vinaigre dans les sauces-yaourts ou vinaigrettes.

Pourpier

Très fréquent et reconnaissable à ses petites feuilles grasses et sa tige rouge. Excellent en salade.

Primevère

Les jeunes feuilles aromatisent la salade, les fleurs parfument les desserts.

Pissenlit

Jeunes feuilles et fleurs peuvent être mangées en salade en vinaigrette avec des croutons. Les racines coupées en rondelles peuvent être poêlées avec de l'ail et agrémenter une omelette.

Laiteron

Proche du pissenlit, c'est un très bon légume sauvage s'il est mangé jeune. Faites-le revenir avec champignons, châtaignes et pommes de terre. Assaisonnez, couvrez d'eau et laissez mijoter pendant une heure.

Potage Sauvage

1 oignon, 2 pommes de terre, 2 c. à soupe de crème fraîche.

Une poignée de feuilles d'ortie, d'oseille, de plantain, et/ou de pulmonaire.

Oseille et orties peuvent s'employer seules.

Faites revenir l'oignon, ajoutez les feuilles sauvages hâchées, faites fondre à feu doux. Quand l'ensemble a réduit de moitié, ajoutez 2 l d'eau, les pommes de terre coupées en 4, salez, poivrez. Finissez la cuisson. Ajoutez la crème au moment de servir.

Les herbes peuvent être remplacées par des fleurs de mauve : ajoutez une carotte et mixez.

Beurres de fleurs

Pour faire des toasts originaux et parfumés avec des fleurs de pâquerettes, pissenlit, pervenches, coquelicot ou violettes : malaxez une poignée de fleurs hâchées avec 125 grammes de beurre ramolli, doux ou demi-sel.

Mesclun aux noix

4 grosses poignées d'un mélange pourpier-pissenlit, assaisonnez de noix grillées et d'une vinaigrette contenant une c.à soupe de yaourt .

Les « mauvaises herbes » sont des plantes dont on ne connaît pas encore l'utilité.

Jean-Jacques Rousseau



DONNE
INFORME
RELAYS
L'ENVIRONNEMENT