

CUEILLETTE SAUVAGE

La cueillette sauvage est une formidable activité à faire en famille. Vous pouvez trouver un grand nombre de plantes comestibles délicieuses en vous baladant en pleine nature : des racines, des feuilles, des fleurs et des fruits que vous pouvez intégrer en cuisine pour remplacer certains des ingrédients que vous utilisez au quotidien. Une super occasion de prendre conscience de l'incroyable richesse du monde qui nous entoure !

La cueillette sauvage est un vrai plaisir, mais attention tout de même à respecter quelques règles essentielles avant de commencer :

- Afin d'éviter une éventuelle confusion avec une plante toxique (voire mortelle), il faut être absolument sûr d'avoir bien identifié la plante avant de la cueillir. Si vous avez un doute, ne la cueillez pas !
- Ne pas cueillir une espèce protégée ou une plante rare.
- Cueillir seulement ce que vous allez utiliser : si vous n'avez besoin que des feuilles, veillez à ne pas déraciner toute la plante.
- Prélever toujours des petites quantités et sur des plantes différentes : pensez aux autres espèces qui y trouvent leur nourriture.
- S'éloigner des endroits passants ou

pollués : bords de chemins, routes, décharges, zones de pâturage, champs traités, chemins de fer et cimetières.

- Cueillir idéalement à 30-40 cm de hauteur pour diminuer les risques parasites. Si la plante est à ras de sol, ou si vous avez un doute, faites-la bouillir une minute avant de l'utiliser dans une recette.
- Choisir des plantes en bonne santé. Éviter les feuilles ayant des maladies visibles (champignons ou autres).
- Si vous souhaitez cueillir dans une propriété privée, demandez la permission et renseignez-vous sur la qualité du sol.

Une fois ces règles respectées, que faire avec votre cueillette ? Voici deux idées de recettes ludiques et faciles à réaliser pour se lancer dans la cuisine sauvage !





TABOULÉ SAUVAGE AU LIERRE TERRESTRE & MYRTILLES DES BOIS

Vous aimez le taboulé avec de la menthe fraîche ? Alors vous allez l'adorer avec du lierre terrestre !

De la même famille que la menthe, le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) est très abondant et présent partout en France. Cette petite plante sauvage très aromatique avec ses feuilles en forme de cœur, a un fort parfum mentholé qui saura ravir les papilles des petits et des grands. En tige et en fleur au printemps, on peut aussi la trouver le reste de l'année à ras de sol formant des tapis avec ses feuilles. D'où son nom de lierre terrestre ! Mais attention, elle n'a rien à voir avec le lierre grimpant, qui lui, est toxique.

INGRÉDIENTS

- Une belle poignée de feuilles de lierre terrestre
- Myrtilles des bois (ou un autre fruit de saison de votre choix)
- Les zestes et le jus d'1/2 citron
- Une poignée de noisettes concassées
- Huile d'olive



- 1/2 tasse de semoule de blé
- Eau bouillante
- Une pincée de sel

PRÉPARATION

- Verser la semoule dans un grand bol. Ajouter les zestes de citron et le sel. Mélanger.
- Verser de l'eau bouillante (même volume d'eau que de semoule). Couvrir et laisser gonfler pendant 5 minutes.
- Mélanger avec une fourchette, puis ajouter le jus de citron et un bon filet d'huile d'olive.
- Laver et hacher très finement les feuilles de lierre terrestre, puis couper les myrtilles en deux. Ajouter ces deux ingrédients dans le bol avec la semoule et mélanger.
- Servir dans des bols en ajoutant les noisettes concassées et des petites fleurs de lierre terrestre.

Pour plus de gourmandise, vous pouvez griller les noisettes à la poêle avant de les concasser !



TARTINES DE TILLEUL AUX FLEURS DE TRÈFLE DES PRÉS

Saviez-vous qu'on peut manger les feuilles de certains arbres ? C'est notamment le cas du tilleul, un arbre très commun connu surtout pour les infusions faites à partir de ses fleurs. On peut aussi faire sécher ses feuilles pour faire de la farine ou bien les déguster crues ou cuites d'avril à septembre. Alors on en profite !

Dans cette recette, le pain est remplacé par des feuilles de tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata*). Douces et agréables en bouche, elles peuvent servir de base pour des préparations salées et sucrées.

Les fleurs de trèfle des prés (*Trifolium pratense*), quant à elles, apporteront un agréable parfum et une jolie couleur !



INGRÉDIENTS (POUR 6 TARTINES)

- 6 belles feuilles de tilleul à petites feuilles
- 2 poignées de fleurs de trèfle des prés
- 60 g de sucre blond (ou sucre complet)
- 50 ml d'eau
- Jus de citron

PRÉPARATION

- Hacher finement les fleurs de trèfle des prés (uniquement la partie fleurie, sans feuilles, ni tige).
- Sur une poêle, porter l'eau et le sucre à ébullition. Baisser le feu et laisser le caramel se faire sans remuer.
- Une fois la texture de caramel obtenue, ajouter les fleurs de trèfle des prés. Laisser confire à feu doux en remuant de temps en temps.
- Avant que le liquide disparaisse complètement, ajouter un filet de jus de citron et laisser cuire encore 1 minute.
- Retirer du feu et laisser tiédir (pas refroidir).
- À l'aide d'une petite cuillère, répartir la préparation sur les feuilles de tilleul.
- Ajouter quelques fleurs crues en décoration et déguster !

Si vous laissez refroidir la préparation, vous pourrez faire des petits caramels aux parfums fleuris !