

Fines herbes comestibles en Mai/Juin

Récolter - transformer - savourer



WWF SCHWEIZ / TIMO LULLMANN

Idées pour une leçon de botanique dans la forêt

Cette proposition d'enseignement contient les points essentiels à propos de la récolte d'herbes comestibles ainsi que quatre variantes de préparations culinaires simples.

Classes cibles

Toutes

Matériel

Cornets en papier ou en coton ou petits paniers pour le ramassage

Évtl. des gants

Littérature de botanique

Recettes

Forme de travail

En classes, à deux ou individuellement

Temps

Une demi-journée ou plus

Informations supplémentaires

https://assets.wwf.ch/downloads/pdf_brennesseln_f.pdf

Fines herbes comestibles

Pourquoi ne pas dédier une journée aux délices de la nature ? La récolte d'herbes comestibles est une aventure globale dans la nature et favorise la capacité d'attention et de concentration des élèves : regarder de plus près, toucher et sentir conduisent à une perception consciente de la nature. En effet, de nombreuses plantes facilement reconnaissables sont comestibles et peuvent être employées en cuisine. Nous aimerions présenter ici quelques idées pour confectionner un buffet d'herbes sauvages. Parce qu'une belle aventure collective existe au-delà de la récolte en commun, de la transformation et de la saveur.

Pour la récolte, prévoir le temps nécessaire ! En classe, comptez une demi-journée pour la récolte et 2-4 heures supplémentaires selon le choix de la préparation. La récolte et la préparation peuvent s'organiser en groupe, à deux ou individuellement.

Que faut-il observer en récoltant des herbes ?

Lieu : Ne jamais récolter au bord de routes fréquentées, le long de lignes de chemins de fer ou à des endroits chargés en pesticides.

Comment : Ne jamais récolter toutes les plantes d'un endroit, mais uniquement la quantité dont on a besoin. Ainsi, les plantes peuvent se renouveler. Pour le ramassage, il est conseillé de se servir de ciseaux ou d'un couteau bien aiguisé et éventuellement de gants.

Danger de confusion : Attention au danger de confusion avec des plantes toxiques ! Donc ne ramasser que les plantes que l'on connaît. En cas de doute, ne pas ramasser la plante ou demander les conseils d'un spécialiste. Tous les bons lexiques de botanique indiquent les plantes toxiques qui prêtent à confusion.

Transformation : Avant la consommation, laver ou faire cuire les herbes.

Suggestion de ouvrages et sites sur le sujet

- Couplan François, Sastre Claude, Plantes sauvages comestibles et toxiques, Éd. Delachaux, 2013
- Laliüre Guy, Debaisieux Francis, Anglade Christophe, Leray Christophe, Plantes comestibles : cueillette et recettes des 4 saisons, Éd. Debaisieux, 2012
- www.legoutdeplantes.be
- <http://www.survie-et-survivalisme.com/les-plantes-comestibles/>
- <http://cuisinesauvage.org/>

Recettes

Boulettes de fromage frais

Ingrédients :

Fleur et feuilles d'ail des ours, de dent-de-lion, de sauge des prés, de lierre terrestre commun, d'alliaire officinale ; feuilles de plantain, d'herbe aux goutteux ; fleurs de trèfle des prés, de marguerites et de pâquerettes. Planche à découper, couteau, assiettes, fromage frais, évtl. sel et poivre.

Préparation :

Prélever les fleurs et les feuilles des tiges, hacher les feuilles et les déposer dans des assiettes différentes.

Avec les mains, former des boules de fromage frais, puis les "paner" en les roulant dans les assiettes.

En choisissant des herbes de différentes couleurs, on obtient un bouquet de fleurs magique !

Au choix, ajouter au fromage frais un peu de poivre et de sel.



Pralinés au fromage frais - © M. Grauwiler/WWF

Fromage blanc aux herbes

Ingrédients :

Fleur et feuilles d'ail des ours, de dent-de-lion, de sauge des prés, de lierre terrestre commun, d'alliaire officinale ; feuilles de plantain, d'herbe aux goutteux ; fleurs de trèfle des prés, de marguerites et de pâquerettes.

Planche à découper, couteau, petit bol, fromage frais et yaourt, épices, citron, légumes à tremper dans la sauce.

Préparation :

Prélever les fleurs et les feuilles des tiges, hacher les feuilles. Mélanger le fromage blanc avec un peu de yaourt. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron. Puis rajouter les fleurs et les feuilles hachées.



Fromage blanc aux herbes - © M. Grauwiler/WWF

Soupe aux herbes

Ingrédients :

Feuilles d'ail des ours, de dent-de-lion, de lierre terrestre commun, d'alliaire officinale, de plantain, d'herbe aux goutteux, d'ortie.

Planche à découper, couteau, casserole, bols à soupe, cuillère, bouillon ou sel et poivre.

Préparation :

Hacher les feuilles au couteau. Faire bouillir l'eau, l'assaisonner au choix avec du bouillon ou du sel et du poivre, puis ajouter les feuilles. Pour que le bouquet aromatique des herbes se développe, faire mijoter à petite température environ 10 minutes.



Soupe aux herbes - © M. Grauwiler/WWF

Chips d'orties

Ingrédients :

Feuilles d'orties.

Gants pour prélever les feuilles des tiges, huile, poêle, papier absorbant ou serviette, sel.

Préparation :

Mettre les gants et prélever les feuilles d'orties des tiges. Dans la poêle, chauffer l'huile et y faire frire brièvement les feuilles d'orties (elles ne devraient pas devenir brunes), puis les éponger sur un papier absorbant ou une serviette. Les poser sur une assiette et les saupoudrer d'un peu de sel.



Chips d'orties - © M. Grauwiler/WWF