



# *La cuisine sauvage*

au "super marché" de la nature

12 recettes d'automne à base de plantes sauvages comestibles de nos régions



Cet ouvrage n'étant pas à vocation scientifique, les illustrations évoquent les plantes mentionnées plus qu'elles ne les reproduisent fidèlement, faisant ainsi la part belle au talent et à la sensibilité de l'illustrateur.

## Table des matières

- Édito
- La cuisine sauvage
- Des saveurs nouvelles et surprenantes
- Des vertus insoupçonnées
- Conseils cueillette & législation

### 12 recettes d'automne

- **Zakouski** : Toast aux fleurs de plantain
- **Zakouski** : Crème brûlée à l'ortie et au raifort
- **Apéritif** : "Champagne" au lierre terrestre
- **Potage** : Potage chaud aux lentilles et à l'armoise
- **Entrée** : Chaussons aux pommes, lardons et origan
- **Entrée** : Pommes de terre 'grenaille' farcies à l'égopode
- **Plat** : Terrine d'épiaire à la pistache
- **Plat** : Pâté de glands aux lardons et à l'échalote
- **Plat** : Tomates farcies au chénopode et à l'origan
- **Plat** : Rôti de porc aux bulbes d'ail des ours, sauce grand-mère
- **Dessert** : Sablés au cynorrhodon
- **Dessert** : Pâtes de fruits aux nèfles

- Les plantes sauvages au jardin
- Remerciements et collaboration
- Pour en savoir plus

## Édito

La 'cuisine sauvage' est la cuisine des plantes sauvages comestibles. Soupe d'orties et salade de pissenlits en sont des exemples connus parmi les milliers de recettes héritées de nos grands-mères.

Bien que la cuisine sauvage soit aussi ancestrale que gratuite, force est de constater qu'elle a quasiment disparu de nos habitudes alimentaires. Nous opérons une dualité entre ce qui se trouve au magasin ou au fond des bois, entre le connu et l'inconnu, ce qui nous rassure ou nous rend soupçonneux... Pourtant, en quoi diffère la cuisine de l'ortie de celle de l'épinard, une tisane à la ronce ou à la menthe ? Les légumes que nous trouvons au supermarché n'ont-ils pas une origine sauvage ?

Cette brochure vous invite à découvrir cette activité saine et passionnante de plein air, à explorer votre région ou votre jardin panier à la main. Vous verrez : cueillir vous apportera bien plus qu'un simple panier rempli ! Car ce geste ancestral offre un contact avec le vivant qui change le regard que nous portons sur la nature, nous invite à reconsidérer notre alimentation et finalement notre mode de vie.

Essayez, vous allez adorer !

Alain Detry,  
Echevin de l'Environnement et des Espaces verts

## La cuisine sauvage

La cuisine sauvage fait l'objet d'un regain d'intérêt et voit sa popularité grandir depuis quelques années. On ne peut que s'en réjouir : retour aux savoirs d'antan, à une alimentation saine, à moins de dépenses, à plus de simplicité et d'échanges. La démarche s'inscrit parfaitement dans le credo environnemental des temps courants : 'Moins de biens, plus de liens'.

Dans ce livret, vous trouverez 12 recettes vous permettant de vous essayer à la cuisine des plantes sauvages comestibles. Celles-ci correspondent à une saison précise : **l'automne**.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, cette saison est loin d'être la moins intéressante. Que du contraire, elle offre plutôt une incroyable diversité de ressources !

- Les **feuilles** sont encore présentes sur les végétaux.
- Certains **fruits** (baies, fruits secs...) arrivent à maturité.
- De **jeunes pousses** peuvent encore être récoltées, à la faveur d'un regain qui voit les végétaux effectuer leurs dernières repousses avant l'hiver.
  - Les organes souterrains tels que **racines, bulbes et rhizomes** sont gorgés des matières nutritives que les végétaux ont accumulées durant les beaux jours.

### AVERTISSEMENT

*Les rédacteurs et l'éditeur responsable ne pourront être tenus responsables des dommages directs ou indirects, accidentels ou non, consécutifs à l'utilisation, bonne ou mauvaise, des recettes proposées dans cette brochure.*

## Des saveurs nouvelles et surprenantes

L'automne permet donc une large variété de cueillettes. Et cette diversité s'exprime aussi au niveau du **goût**. En effet, les plantes sauvages offrent mille saveurs, oubliées ou tout simplement inconnues. Souvent, nous tentons de rapprocher ces odeurs ou ces goûts de ceux d'aliments que nous connaissons déjà. Ainsi, on retiendra que :

- La racine de **benoîte** (*Geum urbanum L.*) sent le **clou de girofle**
- La fleur de **camomille** (*Chamomilla suaveolens (Pursh) Rydb.*) goûte l'**ananas**
- Le **mouron blanc** (*Stellaria media L.*) goûte le **maïs cru**
- L'**épiaire** (*Stachys sylvatica L.*) goûte le **champignon**
- L'**oxalis** (*Oxalis acetosella L.*) a l'acidité de la **rhubarbe**
- Le **chénopode** (*Chenopodium album L.*) a une saveur d'**épinard**
- La **cardamine des prés** (*Cardamine pratensis L.*) oscille entre des parfums d'**amande** et de **moutarde**
- La **grande consoude** (*Symphytum officinale L.*) sent le **poisson** à la friture
- Le **mélilot officinal** (*Mellilotus officinalis L.*) prend un parfum de **vanille** en séchant

Mais ces rapprochements ne servent qu'à pallier à la méconnaissance de ces plantes. Au fil des expériences et à force de pratique, vous deviendrez coutumiers de ces nouvelles saveurs et n'aurez plus besoin d'autres références.

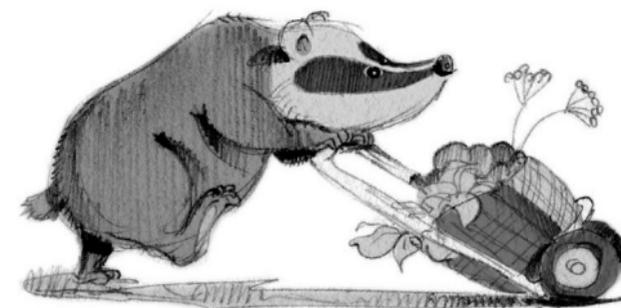


## Des vertus insoupçonnées

En plus de leurs saveurs, les plantes sauvages disposent également de propriétés médicinales. Chacun connaît quelques remèdes de grand-mère, dont les bienfaits n'ont évidemment rien perdu au fil des âges :

- Le **thym** (*Thymus sp.*) est un très bon **antiseptique**
- L'**aubépine** (*Crataegus monogyna Jacq.*) est **tonicardiaque**
- la **valériane** (*Valeriana officinalis L.*) offre un **sédatif** efficace
- L'**ortie** (*Urtica dioica L.*) est extrêmement **riche en fer**
- Le **cynorrhodon** (fruit de *Rosa canina L.*) est un concentré de **vitamine C**
- le **trèfle** (*Trifolium pratense L.*) est riche en **protéines complètes**

Aussi, pour autant que l'on cueille dans des zones non polluées, la cuisine sauvage met à votre disposition les bienfaits des plantes. Et ceux-ci viendront s'ajouter aux bienfaits et aux plaisirs du plein air qu'apportera la cueillette.



### Mais encore...

Cueillir ses aliments, c'est assurément manger **local** et **de saison** mais également retrouver une autonomie alimentaire. Il s'agit donc d'une forme d'alimentation on ne peut plus durable.

Somme toute, faire ses courses au 'super marché' de la nature est donc une habitude aux multiples vertus !

## Conseils de cueillette & législation

La cueillette doit rencontrer deux exigences : les vôtres (qualité, saveur, conservation) et le respect de la nature ; 'gratuit' ne signifiant pas 'sans valeur'.

- Assurez-vous avant tout d'une bonne **détermination** de la plante que vous voulez récolter. Pour les végétaux comme pour les champignons, il n'existe pas de critères qui permettent de s'assurer de la comestibilité. Oubliez les 'trucs' peu fiables et retenez la seule règle valable : en cas de doute, abstenez-vous !
- Veillez à **vous tenir éloigné de toute source de pollution** : route fréquentée, déchets, écoulements, excréments d'animaux sauvages ou d'élevage. Attention, si les bords de champs sont souvent fleuris et très agréables au regard, ils renferment la plupart du temps des herbicides et pesticides.
- Soyez sélectifs. **Laissez de côté les feuilles ou fruits à l'aspect peu engageant.** Le bon sens vous fera éviter les aliments trop coriaces, pourris, souillés ou parasités.



- Utilisez un **panier** plutôt qu'un sac pour ne pas malmener votre récolte.
- Évitez les zones humides lors des cueillettes et **lavez** vos aliments à grande eau. Enfin, une cuisson viendra à bout de nombreux parasites.

## Pour respecter la nature

- Laissez bien en place les espèces protégées ou menacées.
- Assurez-vous de ne pas être dans une réserve naturelle.
- Demandez un accord préalable au propriétaire des lieux.
- Prélevez des quantités limitées à un usage privé. Le maximum autorisé est de deux poignées par personne et par jour pour les fleurs. Pour les autres produits de la forêt, il est d'un volume de dix litres par personne et par jour.
- Laissez-en pour les autres et pour la nature. Prélevez des quantités ne relevant pas du 'pillage' et n'excédant pas plus de 10% de la 'station', de sorte qu'elle puisse se régénérer aisément.

### Pour plus d'informations...

Contactez la Direction de la Nature  
(Département de la Nature et des Forêts)  
du Service Public de Wallonie.

→ Avenue Prince de Liège 7 - 5100 Jambes



# Le plantain lancéolé

[*Plantago lanceolata* L.]

Le **plantain lancéolé** est très commun. Avec ses deux cousins, le **plantain majeur** (dont on met souvent à profit les propriétés antiseptiques et apaisantes en frottant ses feuilles sur des brûlures d'ortie) et le **plantain moyen**, il pousse dans les prés et jardins et peut surgir dans des sols compacts, là où d'autres plantes n'y parviennent pas. Tous trois se reconnaissent à leurs feuilles disposées en rosette au niveau du sol, aux nervures dites 'parallèles', très en relief. Elles sont comestibles, crues ou cuites. Celles du plantain lancéolé sont très allongées, en forme de fer de lance.

Vivace, le plantain lancéolé dresse ses fleurs en petits épis noirâtres distinctement perchés en haut d'une hampe, ce qui permet de le distinguer aisément. On les trouve d'avril à octobre. Elles peuvent être facilement conservées par congélation. A la cuisson, elles dégagent un goût et une odeur de champignon tout à fait surprenants !



## Toast aux fleurs de plantain

### Pour 4 personnes

- ✱ 80 fleurs fraîches de plantain lancéolé
- ✱ 20 cl de crème fraîche
- ✱ Sel, poivre, persil

- ✱ Découpez les fleurs de plantain lancéolé en petits dés d'un demi-centimètre. Otez les 'morceaux' trop coriaces.
- ✱ Sans aucune matière grasse, faites chauffer quelques minutes les dés dans une poêle anti-adhésive. Soyez vigilants : vous sentirez l'odeur se modifier progressivement pour devenir celle d'un champignon !
- ✱ A ce moment, recouvrez de crème fraîche et laissez réduire quelques instants pour épaissir.
- ✱ Servez sur un toast, agrémenté de persil, de gros sel et de poivre.

Vous obtiendrez un véritable toast champignon-crème !

# L'ortie dioïque

[*Urtica dioica* L.]

Parce qu'elle est urticante, l'ortie est probablement une des plus mal aimées des plantes sauvages. Elle devrait pourtant retenir toutes nos faveurs pour ses vertus : la plante est tonique, dépurative, riche en fer (14x plus que l'épinard !), en protéines (2x plus que le soja), en vitamine C et en sels minéraux !

Les 'têtes' (jeunes feuilles) sont prélevées et séparées de leur tige, trop fibreuse, pour être consommées crues (en ayant pris soin de les laver à grande eau pour briser les poils urticants) ou cuites, en potages, quiches ou comme légume. L'ortie est également utilisée en tisane après séchage.

L'ortie dioïque appartient à la famille des Urticacées. Ce n'est donc pas une cousine des orties dites 'blanche', 'jaune', 'pourpre' ou 'royale', appartenant à la famille des Lamiacées.

On utilise plus rarement (à tort !) les graines du pied femelle de l'ortie, que l'on peut consommer saupoudrées dans une salade ou enrobant une bille de fromage frais.



# Crème brûlée à l'ortie et au raifort

## Pour 4 personnes

- ✱ 30 g de jeunes feuilles d'ortie
- ✱ 2 jaunes d'œufs
- ✱ 1/3 c. à café de sel
- ✱ 150 ml de crème fleurette
- ✱ 6 g de beurre
- ✱ Pour la sauce raifort :  
2 c. à soupe de crème fouettée,  
1 jaune d'œuf, 8 g de raifort, 1 pincée de sel

- ✱ Faites blanchir les feuilles d'orties quelques secondes dans l'eau bouillante avant de stopper la cuisson dans de l'eau froide.
- ✱ Faites tiédir la crème, le beurre et le sel. Versez cette préparation sur les jaunes d'œufs en fouettant.
- ✱ Ajoutez les orties et mixez.
- ✱ Versez le mélange dans des ramequins et faites cuire au four au bain-marie à 90°C pendant 35 min.
- ✱ Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients. Versez une c. à soupe de sauce sur chaque ramequin et passez au grill pour obtenir un glaçage.

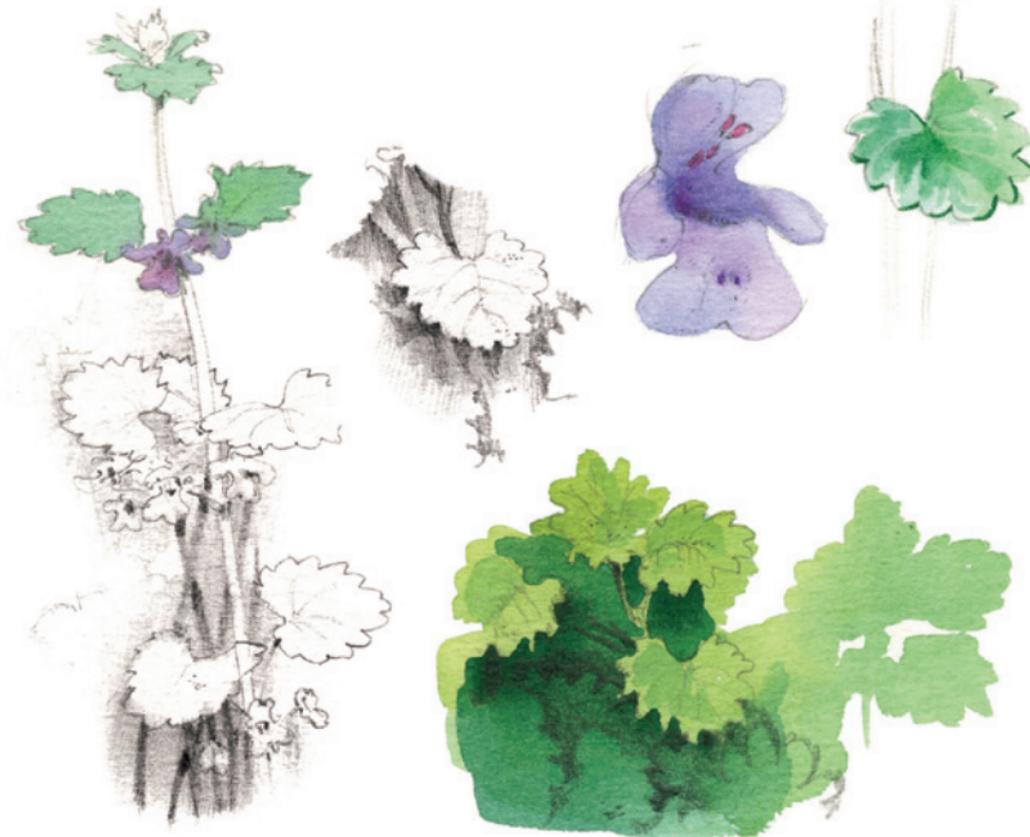
# Le lierre terrestre

[*Glechoma hederacea* L.]

Le lierre terrestre est une plante vivace, rampante et comestible, qui n'a rien en commun avec le lierre grimpant (*Hedera helix* L.) qui lui, est toxique. Elle étend ses tiges au ras du sol sur lesquelles surgissent des hampes verticales carrées, présentant des feuilles opposées et de petites fleurs mauves dites 'à lèvres', signant son appartenance à la famille des Lamiacées. Son odeur très prononcée s'apparente à celle de sa cousine la menthe.

Trop aromatique que pour être consommée en quantité, on en extrait l'arôme qui servira à parfumer sirops, bières, poissons ou desserts. Pour ce faire, il suffit de mixer feuilles, fleurs et tiges dans de l'eau ou dans un sirop avant de filtrer.

Le lierre terrestre est expectorant, tonique et riche en vitamine C. Il est très commun et se retrouve dans les jardins, sous-bois, prairies, bords de haies. Trop souvent arraché, il mérite sa place dans le parterre des plantes aromatiques.



## "Champagne" au lierre terrestre

### Pour 4 personnes

- ✱ 100 feuilles fraîches de lierre terrestre
- ✱ 500 ml de vin blanc
- ✱ 500 ml de citronnade

- ✱ Lavez à grande eau les feuilles de lierre (les tiges et les fleurs peuvent également être utilisées) avant de les plonger dans le vin blanc.
- ✱ Mixez puis filtrez.
- ✱ Ajoutez la citronnade au vin blanc parfumé.
- ✱ Décorez de quelques fleurs et servez bien frais.

Cette préparation fera un excellent apéritif, riche en vitamine C, pour les derniers beaux jours avant l'hiver.

# L'armoise

[*Artemisia vulgaris* L.]

L'armoise est une plante que l'on côtoie souvent mais que l'on remarque peu. Sur les bords de chemins, sur les terres nues et les talus, elle dresse ses hautes tiges rougeâtres et sillonnées, portant un feuillage profondément découpé et tout à fait caractéristique : vert clair-argenté et duveteux sur le dessous, vert foncé et légèrement luisant sur le dessus.

Cette cousine de l'absinthe et de l'estragon est assez aromatique et il suffit d'en froisser quelques feuilles pour en faire émaner une odeur agréable. Son goût résiste bien à la cuisson. Il est donc fréquent d'utiliser feuilles et inflorescences pour parfumer les sauces des plats mijotés.

Abortive et toxique (uniquement à haute dose), l'armoise a surtout des propriétés vermifuges et digestives. La récolte se fait de juin à octobre.



## Potage chaud aux lentilles et à l'armoise

### Pour 4 personnes

- ✱ 1 petit oignon
- ✱ 120 g de lentilles sèches
- ✱ 35 g d'armoise commune fraîche
- ✱ 1 bouillon de poule, sel et poivre

- ✱ 24 heures avant la préparation, trempez les lentilles dans de l'eau froide et laissez-les gonfler.
- ✱ Faites revenir l'oignon dans une noix de beurre.
- ✱ Ajoutez les lentilles égouttées, le cube de bouillon, le sel et le poivre.
- ✱ Couvrez d'eau et laissez frémir pendant 30 bonnes minutes.
- ✱ Ajoutez l'armoise en fin de cuisson (feuilles et inflorescences).
- ✱ Mixez et filtrez au tamis. Epicez à votre goût.

## L'origan commun

[*Origanum vulgare* L.]

L'origan est bien connu pour son odeur aromatique, qui parfume les pizzas. Pourtant, l'arôme de ses feuilles et de ses inflorescences supporte mal la chaleur excessive. On ne les ajoutera donc aux préparations qu'en fin de cuisson.

Membre de la famille des Lamiacées, l'origan (ou marjolaine sauvage) présente des feuilles ovales, légèrement velues et opposées, réparties sur une tige quadrangulaire d'environ 40 cm de hauteur, quelque peu rougeâtre et parfois ligneuse. A l'état sauvage, il se retrouve sur sol calcaire de préférence, sur sol sec le long des haies et dans les broussailles.

Suspendu en petits bouquets dans un endroit aéré, il peut être séché et conservé comme condiment. L'origan attire nombre d'insectes butineurs et ses inflorescences mauve et rose offrent de superbes couleurs aux jardins en automne.

La plante, vivace, est digestive et antispasmodique.



## Chaussons aux pommes, lardons et origan

### Pour 4 personnes

- ✱ 4 feuilles de brick
- ✱ 4 petites pommes
- ✱ 150 g de lard maigre
- ✱ 4 poignées de feuilles d'origan frais
- ✱ ½ citron
- ✱ 15 g de beurre

- ✱ Dorez les lardons à la poêle.
- ✱ Pressez le citron pour en extraire le jus.
- ✱ Pelez et coupez les pommes en petits dés.
- ✱ Couvrez les pommes du jus de citron avant de les verser dans la poêle pour les compoter très légèrement.
- ✱ Préparez les feuilles de brick en les badigeonnant de beurre fondu.
- ✱ Déposez par-dessus les pommes, les lardons ainsi que l'origan finement haché.
- ✱ Repliez en chausson avant de passer au four à 160°C.

# L'égopode podagraire

[*Aegopodium podagraria* L.]

L'égopode ou 'Herbe aux goutteux' est une plante dont le statut a changé au fil des âges. Jadis cultivée comme variété potagère, elle a par la suite été jugée trop envahissante et délaissée. Aujourd'hui, elle est redevenue 'sauvage' et rares sont ceux qui la connaissent. Pourtant, elle révèle crue comme cuite une saveur très caractéristique et des plus agréables, proche du cerfeuil.

Cette herbe réputée pour soigner la goutte est reconnaissable à sa tige cannelée et à ses trois ramifications portant chacune trois folioles asymétriques. Elle forme des colonies dans les sous-bois, évoquant l'abondance d'une nature généreuse pour qui sait la reconnaître.



L'égopode est vivace et présente des feuilles alternes ainsi que des fleurs en ombelles. Cru, il accompagnera par exemple une salade de tomates et de mozzarella avec un peu d'huile. Cuit, il sera un excellent légume stimulant, dont les préparations n'ont d'autres limites que celles de l'imagination.



# Pommes de terre farcies à l'égopode

## Pour 4 personnes

- ✿ 8 petites pommes de terre
- ✿ 10 cl de crème fraîche
- ✿ 20 tiges fraîches d'égopode (d'environ 15 cm de long)
- ✿ Sel et poivre
- ✿ 75 g de fromage râpé

- ✦ Lavez les tiges d'égopode avant de les couper en petits dés d'1/2 cm.
- ✦ Faites les blanchir quelques secondes dans de l'eau salée.
- ✦ Faites cuire à l'eau salée les pommes de terre.
- ✦ Coupez-les en deux et évidez-les sans les briser.
- ✦ Utilisez la partie ôtée pour faire une purée dans laquelle seront incorporés les dés d'égopode et la crème fraîche.
- ✦ Epicez à votre goût.
- ✦ Placez la purée dans les pommes de terre évidées et couvrez de fromage râpé.
- ✦ Passez au four 20 min à 150°C.

# L'épiaire des bois

[*Stachys sylvatica* L.]

L'épiaire des bois fait partie de ces quelques plantes de la famille des Lamiacées ressemblant à l'ortie. Elle en possède d'ailleurs les mêmes propriétés toniques et diurétiques. Mais ses feuilles ovales en cœur pointu et velues la rendent bien plus agréable au toucher. Elles lui vaudraient le surnom d'ortie 'douce' si la plante n'était pas déjà appelée 'ortie puante'.

C'est que l'épiaire, que l'on rencontre dans l'ombre des sous-bois ou en lisière, dégage une odeur peu agréable au froissement à laquelle on aurait bien tort de s'arrêter. En effet, l'odeur apparue dans un premier temps laisse progressivement place à une seconde odeur de champignon, cette fois très agréable.

Cette odeur peut être exploitée en cuisinant les jeunes feuilles sous différentes formes généralement cuites (consommé, quiche...). Crue, la plante est comestible mais en rebutera plus d'un, de par son goût inhabituel.



## Terrine d'épiaire à la pistache

### Pour une terrine de 8 personnes

- ✱ 60 jeunes feuilles d'épiaire des bois
- ✱ 2 gousses d'ail
- ✱ 3 c. à soupe de pistaches non salées
- ✱ 6 œufs
- ✱ 4 dl de crème fraîche
- ✱ Sel et poivre

- ✱ Lavez les feuilles d'épiaire à grande eau, épongez et ciselez-les.
- ✱ Epluchez, dégermez et hachez finement l'ail.
- ✱ Concassez les pistaches.
- ✱ Battez les œufs avec la crème fraîche et ajoutez les herbes ciselées, l'ail et les pistaches concassées.
- ✱ Mixez et assaisonnez à votre goût.
- ✱ Versez dans une terrine.
- ✱ Laissez cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 150°C.
- ✱ Démoulez, découpez en tranches et servez.

# Les glands du chêne pédonculé

[*Quercus robur* L.]

Le chêne est un arbre bien connu de nos régions. Depuis l'école primaire, on a appris à reconnaître ses fruits, les glands, couvrant par milliers le sol à l'automne. Bien que les glands de tous nos chênes soient comestibles, la recette présentée est à base de ceux du chêne pédonculé, le plus courant de nos forêts.

Ses fruits sont extrêmement riches en tanins, ce qui les rend inconsommables tels quels. Il faut donc les cuire (à plusieurs eaux !) pour les rendre digestes, après quoi ils n'auront que très peu de goût. Ils offriront surtout une matière (farine), servant de base à des préparations salées ou à des pâtisseries. L'intérêt réside avant tout dans l'abondance des fruits et dans leur haute teneur en amidon, sucres et protéines. Les préparations étant quelque peu fastidieuses (ramassage, nettoyage et cuissons), on veillera à préparer de grandes quantités en une fois pour rentabiliser l'effort !

Jadis les glands torréfiés servaient d'ersatz de café.



# Pâté de glands aux lardons et à l'échalote

## Pour un pâté de 8 personnes

- ✱ 160 glands frais
- ✱ 3 blancs d'œufs
- ✱ 200 g de lardons fumés
- ✱ 3 échalotes
- ✱ 150 ml de crème fraîche

- ✱ Incisez les glands et plongez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante.
- ✱ Débarrassez le fruit de son écorce et de sa peau.
- ✱ Coupez-le en petits dés et plongez-le dans de l'eau bouillante.
- ✱ Dès que le liquide devient trop sombre, changez l'eau et reprenez la cuisson jusqu'à ce que la transparence se maintienne (cela peut prendre jusqu'à 12 eaux !).
- ✱ Egouttez et écrasez en purée fine.
- ✱ Incorporez les lardons et les échalotes préalablement poêlés, ainsi que les blancs d'œufs et la crème fraîche. Epicez à votre goût.
- ✱ Passez au four à 150°C jusqu'à obtention d'une pâte solide que vous pourrez couper en tranches.

# Le chénopode

[*Chenopodium album* L.]

Surnommé 'ansérine', le chénopode doit son nom à la forme de sa feuille qui évoque une patte palmée de canard ('anser' ou 'chên' signifiant 'oie'). En plus de leur forme caractéristique, les feuilles se reconnaissent également à la coloration argentée qu'elles présentent sur leur face inférieure et aux petits 'grains' qu'elles laissent sur les doigts. Les tiges sont cannelées et ramifiées, légèrement rougeâtres.

Annuel, le chénopode pousse à peu près partout dès qu'on lui en offre l'occasion en retournant des terres. On le retrouve dans les champs ou sur les talus riches en azote. Ses feuilles se consomment crues en salade, mais on les utilise plus souvent cuites. Leur saveur vaut à la plante le surnom 'd'épinard du pauvre'. Les graines étaient jadis utilisées dans la fabrication du pain.

Assurément, le chénopode blanc gagne à être connu : il est riche en vitamines A, B et C, en phosphore, en fer ainsi qu'en calcium. Il est également sédatif et rafraîchissant.



## Tomates farcies au chénopode et à l'origan

### Pour 4 personnes

- ✱ 100 g de feuilles fraîches de chénopode
- ✱ 4 tomates
- ✱ 3 poignées de feuilles d'origan
- ✱ 50 g de chapelure
- ✱ 50 g de parmesan
- ✱ 40 cl d'huile d'olive
- ✱ Sel et poivre

- ✱ Videz les tomates et saupoudrez-les de sel avant de les retourner sur un papier absorbant.
- ✱ Mixez les feuilles d'origan et de chénopode avec la chapelure, le parmesan, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- ✱ Remplissez les tomates avec le mélange avant de les passer au four une demi-heure.

# L'ail des ours

[*Allium ursinum* L.]

Après l'ortie et le pissenlit, l'ail des ours est probablement la plante sauvage comestible la plus connue. Il faut dire qu'il a de quoi marquer les esprits lorsqu'il surgit en avril, couvrant les sous-bois de ses feuilles s'apparentant à celle du muguet. La plante vivace y forme de véritables colonies, s'étendant facilement sur plusieurs centaines de mètres. L'odeur d'ail y est telle que peu de confusion soit possible. En mai, ce sont les fleurs blanches qui dominent et modifient encore l'apparence des lieux.

Par son abondance, la plante symbolise à merveille le renouveau du printemps. A cette saison, les amateurs courent les bois pour faire leurs provisions, car dans la plante tout est bon (feuilles et fleurs parfumeront agréablement les salades ou les potages). Malheureusement, l'apparition de la plante, stimulante, diurétique et riche en vitamine C, n'est que de courte durée. A l'automne, on se munira donc d'une petite pelle pour partir à la récolte de ce qui subsiste : les bulbes.



# Rôti de porc aux bulbes d'ail des ours, sauce grand-mère

## Pour 4 personnes

- ✱ 500 g de rôti de porc
- ✱ 200 ml de 'fond' brun
- ✱ 200 g de champignons de Paris
- ✱ 10 g de beurre
- ✱ 100 g de lardons salés
- ✱ 10 ml d'huile
- ✱ 30 g de bulbes frais d'ail des ours
- ✱ Eau, sucre, sel, poivre, persil

- ✱ Nettoyez et faites sauter les champignons dans du beurre.
- ✱ Faites blanchir les lardons avant de les faire sauter dans une poêle.
- ✱ Lavez les bulbes et ôtez les racines.
- ✱ Colorez les bulbes dans du beurre avec de l'eau, du sucre et du sel.
- ✱ Colorez le rôti avant de poursuivre la cuisson au four.
- ✱ Mélangez les différentes préparations et liez avec le fond brun.
- ✱ Parsemez de persil haché avant de servir.

# L'églantier

[*Rosa canina* L.]

Surnommé 'Rosier des chiens' parce que sa racine était réputée soigner la rage, l'églantier est un rosier sauvage très courant. Jardins, haies, friches... l'arbuste épineux est omniprésent et peut atteindre jusqu'à 4 mètres de hauteur. Au printemps, il offre de petites fleurs rose pâle ou blanches qui donneront à l'automne des fruits (faux-fruits en réalité) charnus et coriaces au nom singulier : les cynorrhodons.

Ces fruits sont bien connus des enfants car une fois ouverts, ils révèlent de petits akènes enrobés d'un poil à gratter redoutable, valant à l'églantier le surnom de 'gratte-cul' ! Les gourmands quant à eux connaissent les cynorrhodons pour les confitures et gelées délicieuses qu'il est possible de réaliser avec leur enveloppe rouge charnue.

On ignore trop souvent, qu'à poids équivalent, la pulpe de ce fruit est un concentré de vitamine C vingt fois plus riche qu'un agrume. Il s'agit donc d'un aliment local très utile à l'entrée de l'hiver !



# Sablés au cynorrhodon

## Pour 4 personnes

- ✱ 100 cynorrhodons frais de taille moyenne (aussi blets que possible)
- ✱ 150 g de farine
- ✱ 1 pincée de sel
- ✱ 125 g de sucre
- ✱ 125 g de beurre mou
- ✱ 2 jaunes d'œufs

- ✱ Passez les cynorrhodons à la grille fine pour en tirer une purée (il en restera peu).
- ✱ Conservez quelques morceaux grossiers de cynorrhodons évidés.
- ✱ Ajoutez tous les autres ingrédients à la pulpe obtenue.
- ✱ Laissez la pâte reposer au frais.
- ✱ Faites de petites boulettes avant d'enfourner à 180°C.
- ✱ Arrêtez la cuisson lorsque le cœur est encore moelleux.

# Le néflier

[*Mespilus germanica* L.]

Ce petit arbuste épineux de la grande famille des Rosacées (pommiers, rosiers, fraisiers...) est assez méconnu. Jadis plus fréquent, il fournissait des fruits utilisés dans la préparation de tartes ou de pâtisseries.

Aujourd'hui, le néflier a souffert de l'arrachage massif des haies dans nos campagnes et s'est quelque peu raréfié. Par ailleurs, l'utilisation de ses petits fruits (qui doivent être consommés blets) n'est pas des plus aisées et on lui préfère souvent le coing ou la pomme, plus volumineuse. Pourtant, la nèfle offre une saveur délicate qui gagne à être redécouverte.

On reconnaît le néflier à ses feuilles simples, alternes et irrégulièrement dentelées ainsi qu'à ses fleurs blanches qui apparaissent à la fin mai.



## Pâtes de fruits aux nèfles, glacées au chocolat

### Pour 4 personnes

- ✱ 50 nèfles blettes
- ✱ 20 cl de vin rouge
- ✱ Sucre : poids équivalent à celui de la pulpe de nèfles obtenue
- ✱ 80 g de chocolat noir

- ✱ Passez les nèfles à la grille pour séparer les graines de la pulpe et en tirer une purée.
- ✱ Mélangez la purée obtenue au vin rouge et au sucre.
- ✱ Dans un poêlon, faites monter la préparation quelques minutes à ébullition.
- ✱ Versez dans un récipient métallique (un couvercle de boîte par exemple).
- ✱ Passez au four à 50°C pendant plus d'une heure.
- ✱ Laissez refroidir avant de recouvrir d'une couche de chocolat fondu.
- ✱ Taillez en petits cubes.

## Les plantes sauvages au jardin

Pour faire vos emplettes dans la nature, pas besoin de courir au fond des bois ou dans des sites naturels lointains. Le jardin ou le terrain au bout de la rue sont un excellent point de départ. Et pas besoin de chercher des plantes rares, la plupart de nos 'herbes indésirables' se mangent !

D'ailleurs, "*Qu'est-ce qu'une mauvaise herbe, sinon une plante dont on n'a pas encore découvert les vertus ?*" écrivait Ralph Waldo Emerson.

- Des **pissenlits** ? Les boutons floraux conservés dans du vinaigre feront d'excellents câpres ! Les racines pelées et passées à la friture feront un apéritif croustillant. Les feuilles, abritées sous un pot de fleur qui les préservera de la lumière vous offriront une belle salade et les fleurs fourniront un superbe sirop couleur d'or.
- Des **ronces** ? Saviez-vous qu'en faisant moisir de jeunes feuilles dans un linge humide vous obtiendrez un véritable thé noir ? Et que dire des mûres dont on fera des tartes, confitures et sirops ?
- Les jardiniers connaissent bien le '**mouron des oiseaux**', qui rampe entre leurs rangées de légumes. Mais l'ont-ils déjà porté à la bouche ? Sa saveur de maïs cru et son croquant en font une salade des plus prisées !

Vu sous cet angle, on comprend que le terme 'mauvaises herbes' perd tout son sens et que la gestion du jardin peut être reconsidérée. En cessant de tondre une pelouse sur quelques mètres carrés par exemple, on s'épargne des heures de travail et on s'offre... un garde-manger !

## Remerciements et collaborations

**Conception et rédaction de la brochure** | Cuisine sauvage asbl

→ rue Hugo d'Oignies 21 - 5100 Jambes

→ 0478/512.602 - info@cuisinesauvage.be - www.cuisinesauvage.be

**Illustrations et graphisme** → www.dominiquemertens.com

**Pour en savoir plus**

**Ouvrages**

Pour déterminer les plantes : Guide des fleurs sauvages d'Europe, R. Fitter, Ed. Delachaux et Niestlé.

Pour connaître la comestibilité : Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques, F. Couplan, Ed. Delachaux et Niestlé.

Pour des recettes de cuisine spécialisées : Ma cuisine des plantes sauvages, JM Dumaine, Ed. Le Courrier du Livre.

**Sites Internet**

Des recettes & des formations : www.cuisinesauvage.be

Des livres : www.couplan.com

De la botanique : www.tela-botanica.org



Une initiative de l'Échevinat de l'Environnement et des Espaces verts

### Infos

→ Service Eco-conseil : 0800/935.62

→ [www.nature-namur.be](http://www.nature-namur.be)

N° de dépôt légal : D/2013/11.349/3

### Éditeur responsable

Ville de et à 5000 Namur

Octobre 2013



VILLE DE  
NAMUR



Wallonie

Cuisine sauvage asbl

