

MJC de Fontanès  
Atelier Culinaire du 11 mai 2018

Oseille sauvage (feuilles)



Plantain lancéolé (feuilles et têtes)



Achillée mille feuilles



Mélisse citronnée



Lamier blanc (remplace les épinards)



Ache des montagnes ou livèche (goût fort céleri)



Alliaire



Ail des ours



## Programme de la soirée, recettes

**Apéritif** : vin de sureau et « jus vert détox » : Jus orange, feuilles d'orties (passées à l'extracteur de jus), ail des ours et gingembre.

**Pesto** : ail des ours mixé avec de la poudre d'amande, huile olive, sel et fromage de brebis tartiné sur des toasts.

### Tarte aux herbes

Pâte : 3 verres de farine de millet + 1 verre farine petit épeautre  
1 verre d'huile  
1 œuf

**Appareil à tarte** : 3 œufs, un petit pot crème de riz (20cl), lait,  
+ les feuilles lavées de lamier blanc, de plantain et d'alliaire  
Sur le dessus parsemer de têtes de plantain coupées. Au four 180°C 35 min.

**Servir avec une salade aux fleurs** : Salade + fleurs de bourrache, marguerites... et feuilles coupées finement d'ache des montagnes, achillée mille feuilles...

**Vinaigrette** : Huile arachide, sauce soja, estragon et aneth.

### Pâte à crêpes aux fleurs de lilas blanc et d'aubépine :

3 œufs, lait de riz (ou autre), farine de maïs + petit épeautre (ou autre) + fleurs  
Dégustées avec de la gelée de fleurs de pissenlit.

### Cramailotte (gelée de pissenlit) :

400 fleurs de pissenlit bien épanouies, enlevez les parties vertes !)

Faites sécher les pétales dans un panier ou plateau au soleil une journée si vous avez le temps !

Prenez 2 oranges et 2 citrons, lavez les et coupez les en tranches

Mettez tout dans une grande bassine avec 1,5l d'eau

Faites cuire 70 mn

Filtrez en pressant, il reste environ 1l de liquide

Ajoutez 1kg de sucre (ou un peu moins !) et refaites cuire 45 mn (moi j'ai rajouté une 1/ cuillère à café d'agar agar !). Mettez en pots. C'est bon pour les bronches et les maladies respiratoires ! et bon tout court !

**Tisane** : Feuilles de menthe, feuilles de lavande, feuille de mélisse citronnée.

Site : [www.regenere.org](http://www.regenere.org) de Thierry Casasnova

Livres : Vigot sur les plantes

« Les plantes sauvages d'Emilie » Guy Lefrançais (photo et idée de cuisine)