

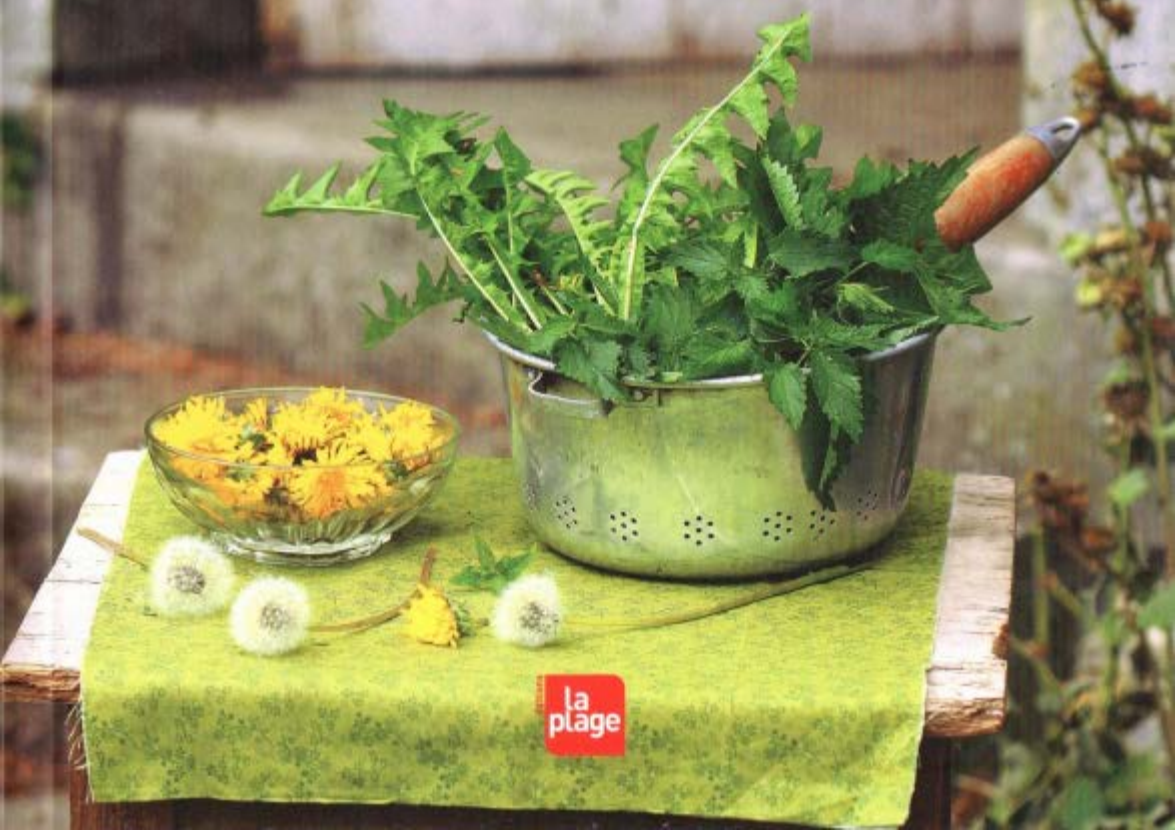
Recettes Gourmandes

ORTIE ET PISSENLIT

ANNE BRUNNER



PHOTOGRAPHIES DE
LINDA LOUIS



la
plage

Anne Brunner est l'auteur

aux éditions La Plage de :

- *Recettes bio pour mes enfants*
- *Laits et yaourts végétaux faits maison*
- *Algues saveurs marines à cuisiner*
- *Jamais trop Chou*
- *Pâtes fraîches*
- *Céréales d'aujourd'hui*

Ses livres font aujourd'hui référence dans l'alimentation bio. Ils sont représentatifs d'une nouvelle cuisine saine et gourmande. Anne Brunner anime un blog culinaire <http://blogbio.canalblog.com>.

Linda Louis contribue

régulièrement aux pages cuisine du magazine Rustica. Elle est l'auteur aux éditions La Plage de :

- *L'Appel gourmand de la forêt*
- *Tomates anciennes et gourmandes*
- *L'Atelier des bonbons bio*

Elle anime avec succès un blog culinaire, www.cuisine-campagne.com qui prône une cuisine authentique et écocitoyenne.



Pour être tenu au courant de nos publications, envoyez vos coordonnées à :

La Plage - 8, Rue du Parc - 34200 Sète
edition@laplage.fr
www.laplage.fr

© Éditions **La Plage**, 2012

ISBN : 978-2-84221-241-4

Conception graphique : David Cosson - dazibaocom.com

Correction : Clémentine Bougrat

Photogravure : Atelier Six, Montpellier

Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement,
à Barcelone, sur les presses de Beta (ES), imprimeur labellisé
pour ses pratiques respectueuses de l'environnement.



Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, de la présente publication, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite (article L/122.4 du Code de la propriété intellectuelle) et constitue une contrefaçon. L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (C.F.C.) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris - Tél. : 01 44 07 47 70.

Recettes Gourmandes

ORTIE ET PISSENLIT

—  —
ANNE BRUNNER



PHOTOGRAPHIES DE
LINDA LOUIS



ORTIE ET PISSENLIT, À CUEILLIR ET À CUISINER



Plaisir de la cueillette

L'ortie et le pissenlit poussent spontanément un peu partout autour de nous. Faciles à reconnaître, ce sont souvent les deux premières plantes sauvages que l'on se risque à cueillir avec le projet de les goûter. Même les plus urbains d'entre nous peuvent les repérer en balade ou pendant les vacances. D'ailleurs, les citadins pourront s'amuser à recenser les lieux de leur ville qui résolvent le casse-tête « ni désherbants ni chiens ». C'est en cherchant qu'on trouve...

Voilà belle lurette que notre civilisation ne dépend plus des plantes sauvages pour survivre. Faut-il pour autant nous étonner de l'engouement que suscite la cueillette de plantes sauvages comestibles ? Elle se pratique comme un loisir qui procure un regard plus affûté sur les espèces végétales qui composent nos paysages, une méditation joyeuse sur la succession des saisons et un but ludique à nos promenades ou randonnées.

On croise aussi l'ortie et le pissenlit au moment de faucher ou d'éliminer les « mauvaises herbes ». Y regarder d'un peu plus près, apprendre à apprécier ce qui pousse tout seul et choisir de conserver une partie de ces plantes ou d'en contrôler le développement, voilà qui constitue certainement le point de départ de toute activité de jardinage. Au-delà de l'usage de l'ortie comme fertilisant ou de la sauvegarde d'une certaine biodiversité dans nos pelouses, considérer l'ortie et le pissenlit comme des légumes finit de modifier notre vision de ces plantes et de la petite part sauvage de notre environnement immédiat.



Et la gourmandise ?

De retour en cuisine, faut-il laisser ortie et pissenlit aux masochistes et aux ascètes, ou bien ces plantes ont-elles un potentiel culinaire ? Faut-il en croire la solide réputation que la soupe à l'ortie et la salade de pissenlits ont conservée chez les amateurs de cuisine traditionnelle ?

Je vous propose de vérifier par vous-même que ces préparations peuvent séduire les gourmets d'aujourd'hui. J'espère que vous vous laisserez aussi tenter par un répertoire de recettes variées, pour expérimenter et vous régaler. Pissenlit et ortie nous aident à varier les plaisirs de la cuisine de tous les jours et à rompre avec la routine. Dès les premières sorties du printemps, au moment où les « vrais » légumes de saison se font encore désespérément désirer, ortie et pissenlit complètent la panoplie disponible et s'installent pour plusieurs mois comme un ingrédient à part entière.

SOMMAIRE



Conseils pour la cueillette	9
-----------------------------	---

L'ortie	10
---------	----

Les vraies orties	12
-------------------	----

Les faux amis de l'ortie	14
--------------------------	----

Trouver et préparer les orties	16
--------------------------------	----

Ortie : les recettes	20
----------------------	----

Fromage frais qui pique	22
-------------------------	----

Tartelettes fines au confit d'orties	24
--------------------------------------	----

Soupe à l'ortie, la nostalgique	26
---------------------------------	----

Potage instantané à la poudre d'ortie	28
---------------------------------------	----

Jardinière en crème à l'ortie	29
-------------------------------	----

Pounti à l'ortie	30
------------------	----

Rondelles de sarrasin et purée douce à l'ortie	32
--	----

Orties en lasagnes	34
--------------------	----

Cake ortillé au curry	36
-----------------------	----

Légumes verts du Moyen Âge hachés menu et épicés	37
--	----

Scones aux pointes d'ortie	38
----------------------------	----

Le choc'orties	40
----------------	----

Boissons à l'ortie	42
--------------------	----





<i>Le pissenlit</i>	44
Le vrai pissenlit	46
Les faux amis du pissenlit	48
Trouver et préparer les pissenlits	50
<i>Pissenlit : les recettes</i>	54
La grande salade de pissenlits	56
Mesclun fleuri aux trois saveurs	58
Soupe douce-amère aux pois cassés	60
Pois chiches et pistou doublement amer	61
Bricks au fromage de chèvre et aux pissenlits	62
Poêlée de pissenlits	64
Tatin de pissenlits aux tomates séchées	66
Sirop de fleur de pissenlit	68
Petite bibliographie pour progresser dans l'identification des plantes sauvages comestibles	70
Index des recettes par types de plats	71



CONSEILS POUR LA CUEILLETTE



Vous trouverez des orties et des pissenlits très facilement, au hasard de vos promenades. Leur cueillette est tolérée, ce qui n'empêche pas la courtoisie à l'égard du propriétaire des lieux si vous le croisez.

Dès qu'on parle de cueillette sauvage, se profile la question de la sécurité alimentaire. Aux côtés de l'identification précise des plantes, le choix du lieu de cueillette est un point sensible.

Ne dramatisons pas : les potagers et champs cultivés ne sont souvent pas plus protégés des pollutions ou intrusions d'animaux que les bords de chemin ou les prés, ce qui ne nous empêche pas de consommer des salades crues. Mieux vaut cependant connaître les risques spécifiques pour choisir en connaissance de cause.

Les risques parasitaires

Les végétaux placés près du sol peuvent avoir été en contact avec les excréments d'animaux, potentiellement porteurs de maladies parasitaires. Les plus connues sont la toxoplasmose (transmise en particulier par les chats) et l'échinococcose (véhiculée par les campagnols, les renards et les chiens). Le contact avec les agents transmetteurs de la toxoplasmose doit être évité par les femmes enceintes non immunisées. L'échinococcose est une maladie du foie très rare mais grave. Elle est surtout présente dans les zones de moyenne montagne (dans l'Est de la France, le Jura, le Nord des Alpes et le Nord du Massif central). Seule la cuisson des végétaux peut protéger efficacement contre ces parasites.

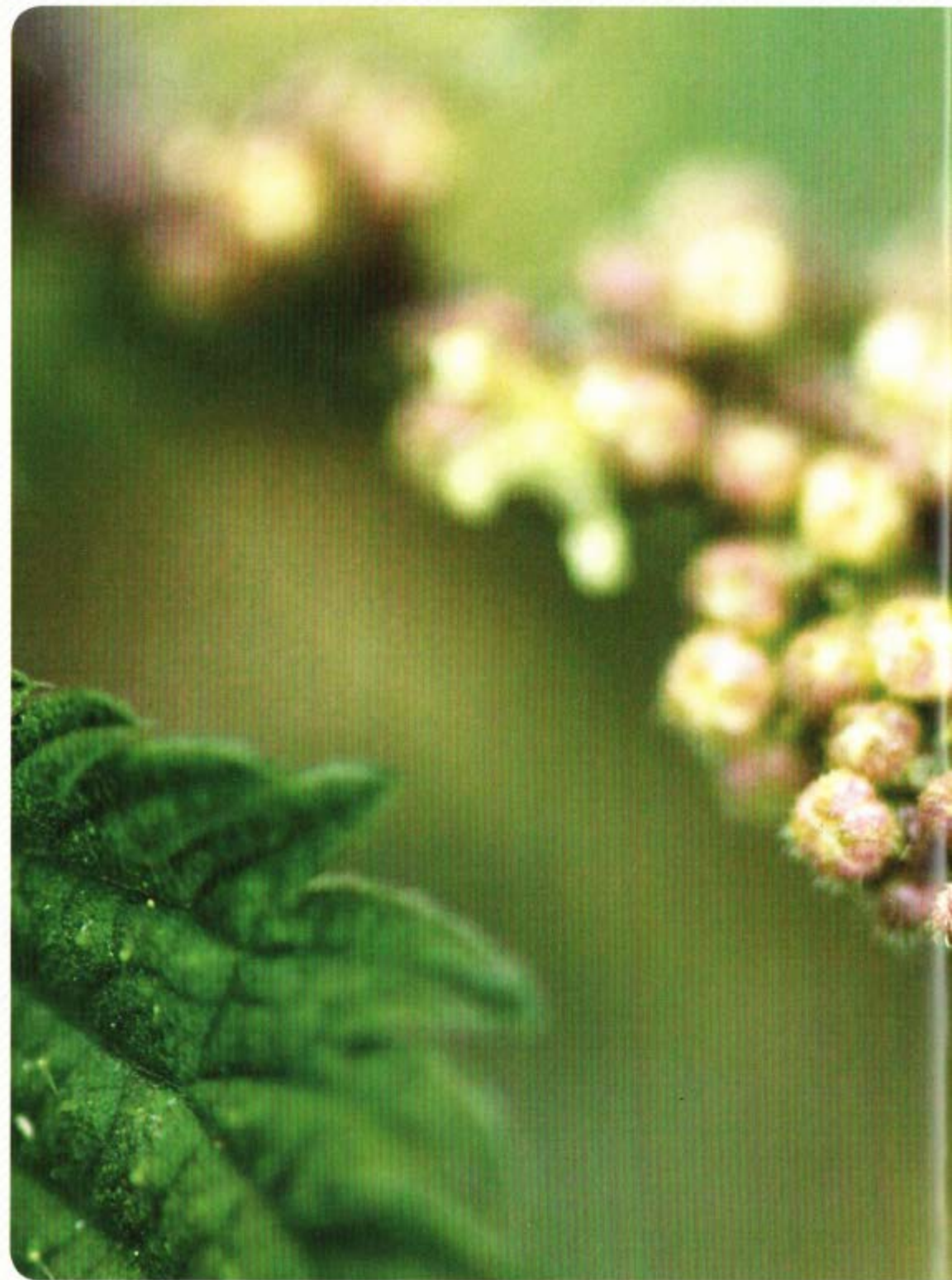
Signalons également la grande douve du foie : ce parasite est fréquent dans les prairies inondées une partie de l'année et pâturées. C'est particulièrement le cas dans le Centre, l'Ouest et l'Est de la France.

Les pollutions humaines

Les bords de route sont pollués par les gaz d'échappement et les résidus de pneu. On évitera aussi les abords des vignes et des vergers, des habitations ou des chemins, qui risquent fort d'avoir été désherbés et traités chimiquement.

Les précautions à prendre

- Éviter de cueillir dans des lieux fréquentés par des animaux domestiques.
- Dans les zones humides, éviter les prés et prairies d'élevage.
- Cuire les plantes sauvages cueillies près du sol, en particulier si l'on est enceinte et non immunisée contre la toxoplasmose ou si l'on habite une région de moyenne montagne.
- Pour l'ortie, cueillir seulement les sommités : à cette hauteur, les feuilles ont moins de risques d'avoir été en contact avec des déjections animales.



L'ORTIE



*Elle pique les doigts
et gratte la langue*

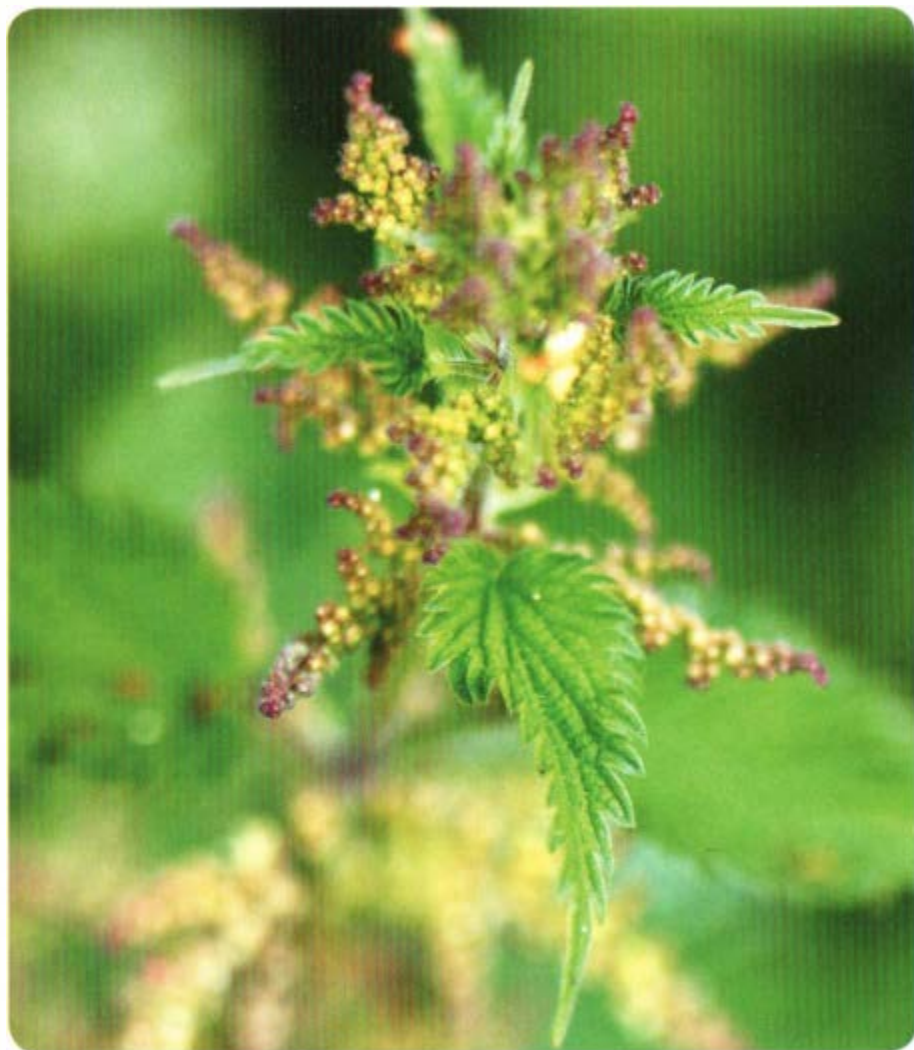
L'ortie pourrait faire figure d'aliment pour masochistes. D'abord, il faut se risquer à la cueillette. Mais rassurez-vous, une protection minimale permet d'éviter son contact brûlant. Dès le retour en cuisine, elle perd déjà un peu de son pouvoir urticant. Et il suffit de la cuire pour la rendre parfaitement inoffensive. Hachée finement, elle peut même se manger crue sans piquer.

Il lui reste cependant parfois une texture inhabituelle voire âpre. Pourtant, l'ortie sait aussi se faire velours. Croyez-en les fous de soupe à l'ortie. Il suffit en effet de prendre la précaution de ne récolter que de jeunes plantes ou les feuilles du sommet. On écartera les tiges, plus fibreuses, et les plantes déjà fleuries.

LES VRAIES ORTIES



Deux espèces d'orties se rencontrent fréquemment sous nos latitudes. Toutes deux sont comestibles, ce qui ne dispense pas d'essayer de les distinguer lors de vos cueillettes, pour le pur plaisir de la classification... Les vraies orties, la grande et la petite, ont en commun leurs feuilles aux poils urticants et leurs petites fleurs en grappes vertes, qui ne ressemblent pas à des fleurs !



La grande ortie

La grande ortie

Cette ortie est vivace par ses racines, qui forment des rhizomes rampants jaunes et coriaces.

Nom botanique : *Urtica dioica*.

Autres noms : ortie dioïque, ortie commune.

Signes distinctifs :

- grande plante de plus de 50 cm de hauteur. Elle dépasse souvent 1 m ;
- grandes feuilles qui se terminent en pointe ;
- les grappes de fleurs sont plus longues que les pétioles des feuilles ;
- plante vivant en colonies, grâce à ses rhizomes rampants.



La petite ortie

La petite ortie

Nettement moins fréquente, la petite ortie est une plante annuelle qui se multiplie par la dispersion de ses graines.

Nom botanique : *Urtica urens*.

Autres noms : ortie brûlante, ortie annuelle.

Signes distinctifs :

- plus petite, jusqu'à 70 cm de hauteur ;
- feuilles plus petites ;
- les grappes de fleurs sont plus courtes que les pétioles des feuilles ;
- racine pivotante. La plante peut vivre isolée.

Reconnaître les orties avant leur floraison

Rhizome rampant, plantes en colonie

Tige à section carrée + feuilles en cœur	Épiaire des bois – ne pique pas
Tige à section carrée + feuilles finissant en pointe	Grande ortie – pique
Tige à section rectangulaire	Lamier blanc – ne pique pas

Racine non visible, plante éventuellement isolée

Teinte violacée pour les feuilles du haut et la tige	Lamier pourpre – ne pique pas
Couleur verte uniquement	Petite ortie – pique

LES FAUX AMIS DE L'ORTIE



Certaines lamiacées, camouflées sous le déguisement de la dangereuse ortie, sont pareillement comestibles. En revanche, elles ne piquent pas. Mais peut-être souhaiterez-vous d'autres points de repère pour les reconnaître avant de vous y risquer...

Le lamier blanc

Nom botanique : *Lamium album*.

Autres noms : ortie blanche, ortie morte.

Signes distinctifs :

- plante vivace, à rhizomes rampants comme la grande ortie, mais plus petite (jusqu'à 70 cm de hauteur) ;
- tige à section rectangulaire (alors que celle de l'ortie est carrée) ;
- feuilles poilues mais non piquantes ;
- fleurs blanches en forme de casque à deux lèvres.

Le lamier pourpre

Nom botanique : *Lamium purpureum*.

Autres noms : ortie rouge.

Signes distinctifs :

- petite plante annuelle, de 20 à 40 cm de hauteur ;
- tige à section rectangulaire ;
- les feuilles du sommet et la tige peuvent avoir une teinte violacée ;
- feuilles poilues mais non piquantes ;
- fleurs violettes en forme de casque à deux lèvres, situées à l'aisselle des feuilles du haut.

Il existe également un lamier jaune, non urticant et aux fleurs jaunes.



L'épiaire des bois

Nom botanique : *Stachys sylvatica*.

Autres noms : ortie puante.

Signes distinctifs :

- plante vivace, de 30 à 50 cm de hauteur, à stolons ;
- odeur désagréable (qui disparaît à la cuisson et révèle un parfum de cèpe) ;
- en été, la tige raide porte un épi de fleurs en casque à deux lèvres, roses. C'est le calice vert de la fleur qui est doté de petites épines.



Il existe également un lamier jaune, non urticant et aux fleurs jaunes.

TROUVER ET PRÉPARER LES ORTIES



Quelle partie de la plante cueillir ?

La partie la plus agréable en bouche est constituée par les jeunes feuilles, situées au sommet de la plante. Les graines, la tige et les feuilles inférieures sont plus fibreuses. On cherche donc les orties aux feuilles vert tendre, de préférence non fleuries ni montées à graines.

S'équiper pour une cueillette confortable

Pour protéger votre peau des caresses brûlantes de l'ortie, la panoplie complète façon apiculteur (chaussettes, chaussures fermées, pantalon, manches longues et gants de jardinier) vous paraîtra peut-être excessive, mais elle reste la plus confortable. Pour les cueillettes à l'improviste, je garde sur moi simplement un sachet, une paire de ciseaux et un gant de jardin (pour la main qui ne tient pas les ciseaux).

Le tri opéré au moment de la cueillette est décisif pour un nettoyage rapide et sans douleur à la maison : avec les ciseaux, coupez soigneusement les six à huit feuilles vert tendre du haut de la tige, au ras des feuilles.

Pourquoi ça pique...

Les poils sont de minuscules tubes siliceux, cassants comme du verre. Lorsqu'on les touche, ils se brisent en petites aiguilles qui libèrent un cocktail douloureux, composé entre autres substances d'histamine et d'acide formique. La grande ortie est presque clémentine : avant la floraison, seul le dessus des feuilles pique. On peut donc saisir les feuilles par le dessous. Attention, la petite ortie, en revanche, est sans pitié !

Le bon moment

On peut cueillir l'ortie presque toute l'année. Seul l'hiver rigoureux fait disparaître presque complètement les plantes. Les meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

En été, la grande ortie se transforme souvent en bouquets de hautes tiges fibreuses portant de petites feuilles desséchées et des grappes de graines, sans intérêt culinaire. Pour cueillir des feuilles vertes, cherchez les lieux protégés de la sécheresse, en altitude ou en sous-bois par exemple.

À l'automne, pour trouver des feuilles tendres, cherchez les zones où l'ortie a repoussé après fauchage : vous y trouverez de jeunes repousses qui n'ont pas encore grainé.



Au jardin

Fauchez régulièrement les orties déjà présentes dans votre jardin. Cela vous garantira des repousses très rapides, avec les fameuses jeunes feuilles recherchées en cuisine.

Préparer les feuilles d'ortie

Nous avons l'habitude d'acheter des légumes et salades déjà lavés par le maraîcher. Avec les plantes sauvages, il faut prévoir un nettoyage plus soigneux. Pour les orties, j'utilise en général le panier et le bac d'une grandeessoreuse à salade, de façon à transvaser les feuilles sans avoir à les manipuler. On peut aussi utiliser des gants de ménage.

Retirez les tiges d'ortie ou les parties abîmées qui auraient échappé à votre vigilance pendant la cueillette. Couvrez les feuilles d'eau. Remuez pour en faire tomber la terre. Égouttez.

Procédez à un deuxième lavage dans une eau propre, avec une bonne giclée de vinaigre blanc, qui tue les insectes et a une action désinfectante. Laissez tremper quelques minutes puis égouttez. Terminez par un troisième lavage dans une eau propre non vinaigrée.

Sécher les feuilles d'ortie

L'ortie est incontestablement meilleure lorsqu'elle est consommée dans les 24 heures qui suivent la cueillette. Pour la conserver plus longtemps, vous pourrez la sécher.

Couvrez le fond d'une cagette à légumes avec un torchon ou du papier propre.

Sélectionnez des feuilles d'ortie fraîche en écartant celles abîmées et déposez-les dans la cagette, en évitant qu'elles se superposent.

Couvrez d'un autre torchon, papier ou cagette qui pourra servir à sécher d'autres plantes. Vous pourrez ainsi les empiler dans un grenier ou un autre lieu abrité, sombre, sec et bien ventilé.

Lorsque les feuilles deviennent craquantes, elles sont suffisamment sèches pour être stockées dans un bocal fermé, à garder dans un placard, à l'abri de la lumière. On peut les broyer au mortier pour les réduire en poudre.

L'ortie en poudre

Il est rarissime de trouver des orties fraîches sur les étals des maraîchers. À acheter ou commander en magasins bio : l'ortie en poudre Cook et l'ortie séchée L'Herbier de France (producteur : Arcadie SA, 30340 Méjannes-lès-Alès). On trouve aussi de l'ortie séchée en feuilles, chez certains producteurs de plantes aromatiques locaux. À tenter sur Internet : des feuilles fraîches en barquette, des feuilles séchées ou en conserve, de la marque Oh ! Légumes Oubliés (www.alimenthus.com).





ORTIE



Les recettes

FROMAGE FRAIS QUI PIQUE



Des orties crues dans l'assiette ? C'est qu'il suffit de les hacher pour leur ôter tout piquant. Ouf, ce ne sont donc pas les feuilles d'ortie qui rendent ce fromage piquant, mais le radis noir râpé qui s'y cache ! Ce mélange frais et relevé peut être tartiné. C'est aussi un accompagnement délicieux de pommes de terre au four ou frites, par exemple.



Pour 4 personnes



1 petit radis noir (environ 60 g)

1 échalote

20 g d'orties

Sel aux herbes

3 c. à soupe de fromage blanc en faisselle

Facultativement, quelques brins de cerfeuil



Éplucher et râper le radis noir, avec une râpe à gros trous. Hacher finement l'échalote et les orties. Mélanger le radis, le hachis, du sel et le fromage blanc. Décorer de quelques feuilles de cerfeuil et servir frais.

VARIANTE

On peut aussi remplacer le radis noir par ½ botte de radis roses, découpés très finement.

BON À SAVOIR

Cette préparation doit être consommée rapidement et ne conserve pas, car l'ortie crue s'oxyde rapidement.



TARTELETTES FINES AU CONFIT D'ORTIES



*Pour voir l'ortie sous un jour moins vert mais
tout aussi gourmand, caramélisez-la !
Et offrez-la en tartelettes à l'apéro.*



Pour 8 à 10 tartelettes

POUR LA PÂTE

100 g de farine de blé T80
1 pincée de sel
½ pointe de couteau de bicarbonate
2 c. à soupe d'huile d'olive
Un petit peu de lait de vache ou de lait de soja nature

POUR LA GARNITURE

40 g de feuilles d'ortie
1 c. à soupe de sucre de canne blond
1 pincée de sel
3 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe d'eau
5 noix



Porter une casserole d'eau à ébullition. Pendant ce temps, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate. Ajouter l'huile d'olive, puis 1 cuillerée de lait. Mélanger et ajuster la quantité de lait pour obtenir une pâte homogène que l'on puisse mettre en boule. Plonger les feuilles d'ortie pour 1 minute dans l'eau bouillante, puis les égoutter. Les hacher grossièrement au couteau ou aux ciseaux.

Faire chauffer le sucre, le sel, le vinaigre et l'eau dans une petite casserole, en remuant de temps à autre. Étaler finement la pâte au rouleau. Découper des cercles avec un verre retourné ou un emporte-pièce. Les poser sur une tôle à pâtisserie. Piquer le centre des ronds de pâte à la fourchette. Les enfourner pour 10 minutes à 180 °C. Vérifier la cuisson en soulevant un rond de pâte : le dessous doit à peine commencer à dorer. Lorsque le vinaigre a réduit de moitié, y verser les orties blanchies. Poursuivre la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange s'assèche. Déposer 1 cuillerée à café d'orties sur chaque rond de pâte. Écaler les noix et les briser en gros morceaux. En décorer les tartelettes. Servir tiède ou froid.



SOUPE À L'ORTIE, LA NOSTALGIQUE



La soupe à l'ortie, la seule, la vraie, celle de nos souvenirs ou de notre imaginaire ? Toute verte et crémeuse, elle se prépare avec trois fois rien.



POUR 4 personnes



- 1 poireau
- 5 pommes de terre à chair farineuse
- 100 g d'orties
- 800 ml d'eau
- 1 feuille de laurier
- Sel, muscade
- 1 c. à soupe de purée d'amande blanche (ou de crème fraîche épaisse)



Couper le poireau en tronçons et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en dés. Remuer quelques instants, puis ajouter l'eau, le laurier, du sel et de la muscade râpée. Couvrir et cuire 5 minutes à feu doux. Ajouter les orties et poursuivre la cuisson quelques minutes. Lorsque les pommes de terre sont tendres, ôter la feuille de laurier. Ajouter la purée d'amande et mixer la soupe.

ZOOM SUR LA PURÉE D'AMANDE :

Désormais disponible en grande distribution, la purée d'amande est aussi un classique des magasins bio. Obtenue en broyant les amandes en purée, elle est vendue nature pour la cuisine ou en pâte à tartiner sucrée. La purée d'amande blanche est préparée à partir d'amandes mondées. Elle apporte douceur et onctuosité à vos recettes.

VARIANTE : VELOUTÉ CHALEUREUX AU GALANGA

Pour changer, on peut aussi cuire 1 oignon, 2 carottes, 300 g de courge, 30 g d'orties et 100 g de lentilles corail dans 1 litre d'eau. Épicer avec 1 c. à soupe de galanga (ou de gingembre en poudre ou de curry doux) et mixer.



POTAGE INSTANTANÉ À LA POUDRE D'ORTIE



En rando, au bureau ou en cas de flemme : pas besoin d'excuse pour l'option soupe instantanée. Vous pouvez mélanger les ingrédients à la dernière minute, pendant que l'eau chauffe, ou encore préparer à l'avance quelques doses dans un bocal, à emporter partout !



Pour 1 tasse (250 ml)

- 1 c. à café de wakamé déshydraté, en paillettes ou en feuille
- 1 c. à soupe de poudre d'ortie
- 1 c. à soupe de crème de riz (farine précuite)
- 1 bonne pincée de sel au céleri



Faire chauffer 1 tasse d'eau. Si le wakamé se présente en feuille, le couper en petits morceaux avec des ciseaux. Mélanger tous les ingrédients dans la tasse. Verser l'eau frémissante pour délayer les poudres. Laisser reposer 2 minutes. Mélanger à nouveau et déguster.

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- La **crème de riz** est une farine de riz précuite à la vapeur, à ne pas confondre avec les crèmes liquides végétales à base de lait de riz. On la trouve au rayon farines et céréales des magasins bio. Cette poudre est habituellement utilisée pour réaliser des bouillies ou épaissir des sauces rapidement. Elle peut aussi dépanner pour épaissir une soupe qui n'aura pas besoin de cuire sur le feu. Ça fait moins de vaisselle !
- Le **wakamé** est une algue cultivée en Bretagne ou en Asie, sans doute ma préférée pour son goût. On le trouve séché, dans les magasins bio et certaines épiceries fines.

VARIANTE À LA CHÂTAIGNE

On peut remplacer le wakamé par 1 c. à soupe de flocons de châtaigne toastés et 1 c. à café de parmesan râpé.

UNE AUTRE UTILISATION FACILE DE LA POUDRE D'ORTIE : VINAIGRETTE À LA POUDRE D'ORTIE

Préparer une vinaigrette en mélangeant 1 c. à café de poudre d'ortie avec 1 c. à café de moutarde forte. Délayer avec 1 c. à soupe de vinaigre, puis émulsionner avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.

JARDINIÈRE EN CRÈME À L'ORTIE



Tout en fraîcheur et en légèreté, ce petit plat prend soin des légumes tendres du printemps, mais il peut aussi se décliner tout au long de l'année avec les légumes de votre panier.



Pour 4 personnes

POUR LA JARDINIÈRE

1 courgette

1 carotte

1 navet

1 radis-rave (ou quelques radis roses)

150 g de petits pois écosés (soit environ 400 g de petits pois du marché)

POUR LA CRÈME À L'ORTIE

50 g d'orties

1 c. à café de sel aux herbes

3 c. à soupe de crème de soja épaisse

POUR LE RISOTTO SIMPLIFIÉ

2 oignons-tiges

2 verres de riz rond demi-complet



Émincer les oignons. Réserver les tiges. Faire suer les bulbes dans un peu d'huile d'olive, avec 1 bonne pincée de sel. Lorsque les oignons sont translucides, ajouter le riz lavé et remuer quelques instants. Porter ½ litre d'eau à ébullition. En verser sur le riz pour le couvrir. Maintenir de petits bouillons, en remuant de temps à autre et en ajoutant de l'eau très chaude lorsque le liquide est absorbé. Couper la courgette, la carotte et le navet en petits dés de même taille. Découper le radis en rondelles très fines. Cuire les légumes à la vapeur pendant 10 minutes environ. Lorsque les légumes sont tendres, retirer le panier vapeur de la cocotte. Vider presque tout le bouillon de cuisson pour n'en conserver qu'un petit fond. Hacher les orties. Les faire fondre 1 minute dans le bouillon de légumes, avec le sel. Ajouter la crème de soja et remuer. Verser ensuite la jardinière dans cette sauce et mélanger. En fin de cuisson du risotto, ajouter les tiges d'oignon émincées pour les dégruder quelques instants. Sur chaque assiette, former une timbale de risotto en le moulant dans une tasse à thé. Servir avec les légumes à la crème d'ortie.

POUNTI À L'ORTIE



Cette terrine végétale est inspirée du pounti auvergnat traditionnel, qui associe verdure et pruneaux. L'ortie trouve évidemment sa place dans cette recette très simple, généralement préparée avec les herbes ou légumes verts qu'offre le jardin. Délicieux froid, le pounti peut être emporté pour un déjeuner en montagne ou tout simplement coupé en petits morceaux pour être servi sur des piques à l'apéro !



pour 6 à 8 personnes

1 oignon
100 g de feuilles de blette
50 g de feuilles d'ortie
100 g de farine de riz
2 œufs
Sel, muscade
250 ml de lait de soja
6 prunes d'Ente mi-cuites (ou 6 gros pruneaux)



Hacher l'oignon et les feuilles. Mélanger la farine, les œufs, du sel et de la muscade râpée. Ajouter le lait végétal et homogénéiser. Mélanger la pâte avec le hachis de feuilles et verser le mélange dans un moule à cake huilé. Dénoyerauter les prunes d'Ente. Les cacher dans la pâte. Enfourner pour 40 minutes à 180 °C. Démouler et laisser complètement refroidir. Couper le pounti en gros dés.

ZOOM SUR LES PRUNES D'ENTE MI-CUITES

Il s'agit d'une version des pruneaux d'Agen particulièrement savoureuse. La cuisson de ces prunes est arrêtée volontairement avant le stade des pruneaux secs, ce qui donne des fruits encore tendres et délicieux. Ces prunes séchées n'ont donc pas besoin d'être réhydratées par le fabricant au moment de la commercialisation. À défaut, vous pourrez remplacer les prunes d'Ente mi-cuites par des pruneaux mi-secs ou secs. Dans ce cas, mieux vaut les faire tremper dans un peu d'eau tiède avant de préparer la recette.



RONDELLES DE SARRASIN ET PURÉE DOUCE À L'ORTIE



Profitez d'une cueillette abondante pour préparer vos jeunes feuilles d'ortie en purée onctueuse.



POUR 4 personnes

POUR LES RONDELLES DE SARRASIN

2 verres de flocons de sarrasin
1 c. à café de graines de carvi
2 verres de lait de soja
1,5 verre d'eau
2 c. à soupe de crème de riz (farine précuite)

POUR LA PURÉE

1 gros oignon
200 g de feuilles d'ortie
1 verre d'eau
1 c. à soupe de purée d'amande blanche
Un petit peu de soja cuisine



Un peu à l'avance, dans une casserole, mélanger les flocons de sarrasin avec le carvi et 1 pincée de sel. Ajouter le lait de soja et l'eau. Faire chauffer 5 minutes en remuant pour obtenir une bouillie. La verser dans 3 verres légèrement évasés. Laisser refroidir complètement. Hacher l'oignon et le faire suer, avec 1 pincée de sel, dans un peu d'huile d'olive. Lorsqu'il commence à blondir, ajouter les feuilles d'ortie et les faire tomber. Ajouter 1 verre d'eau et poursuivre la cuisson 2 minutes. Hors du feu, ajouter la purée d'amande et mixer quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne bien vert et lisse. Garder la purée au chaud sous un couvercle. Lorsque les pains de sarrasin ont figé, les démouler et les trancher en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Les fariner à la crème de riz, puis les faire revenir dans une poêle huilée. Les retourner lorsque la première face est dorée. Servir les rondelles de sarrasin accompagnées de purée d'ortie, que l'on peut arroser d'un filet de soja cuisine.

BON À SAVOIR

Pour doser, j'utilise un verre d'environ 125 ml. Pour une présentation parfaite, on peut aussi découper les rondelles à l'emporte-pièce.



ORTIES EN LASAGNES



Sur cette base de lasagnes à la noisette et à l'ortie, on pourra faire évoluer le choix des légumes selon la saison : plutôt courgette en été, potimarron ou courge d'hiver en automne.



POUR 4 personnes

- 2 c. à soupe de purée de noisette
- 4 c. à soupe de crème de riz (farine précuite)
- 750 ml d'eau
- Sel, muscade
- 4 tomates
- 150 g de courge ou de courgette
- 3 gousses d'ail
- 25 g de noisettes décortiquées
- 5 à 6 plaques de pâte à lasagnes
- 100 g d'orties



Préparer une sauce Béchamel en délayant la purée de noisette et la crème de riz avec l'eau. Saler et ajouter de la muscade râpée. Porter sur feu doux et remuer de temps à autre, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Pendant ce temps, couper les tomates en rondelles, râper la courge, émincer l'ail et hacher les noisettes. Huiler un moule à cake. Disposer une couche de pâte à lasagnes, $\frac{1}{3}$ des tomates, la moitié de la courge et de l'ail. Saler. Couvrir les légumes avec $\frac{1}{3}$ de la sauce. Ajouter la moitié des orties. Couvrir avec des plaques à lasagnes puis recommencer l'empilage de légumes et de béchamel. Terminer par une couche de pâte et une couche de béchamel. Décorer avec le reste des rondelles de tomate et parsemer de noisettes hachées. Enfourner pour 30 minutes à 180 °C.



CAKE ORTILLÉ AU CURRY



Ce cake salé est enrichi de lait de coco et coloré de jolies petites louches vertes et rouges.



pour 6 personnes

100 g de farine de blé
80 g de farine de riz
1 pincée de bicarbonate
1 c. à café de sel
1 c. à café de curry doux
1 pincée de poivre
3 œufs
150 ml d'huile d'olive
150 ml de lait de coco
1 gousse d'ail
40 g de jeunes feuilles d'ortie
½ poivron rouge



Mélanger les farines avec le bicarbonate, le sel et les épices. Ajouter les œufs, l'huile et le lait de coco, et bien mélanger. Hacher l'ail très finement et ciseler les feuilles d'ortie. Détailler le poivron en lamelles, puis en petits dés. Incorporer les légumes dans la pâte. Huiler un moule à cake. Y verser la pâte. Enfourner pour 45 minutes à 160 °C. Servir chaud ou froid.

LÉGUMES VERTS DU MOYEN ÂGE HACHÉS MENU ET ÉPICÉS



Par le passé, l'ortie a surtout été utilisée comme plante médicinale. Mais elle a aussi été cuisinée comme légume vert d'appoint. Ce prétexte suffit à imaginer une recette inspirée de la cuisine médiévale, avec beaucoup d'herbes, des épices précieuses et une pincée de sucre.



POUR 4 personnes

LES LÉGUMES

100 g de blettes, 100 g de jeunes feuilles de bourrache
100 g d'orties, 2 oignons

LES HERBES

1 branche de céleri
Quelques brins de menthe fraîche, de coriandre fraîche, et de persil ou de cerfeuil

LES ÉPICES

1 cm de gingembre
1 c. à soupe de graines de fenouil ou d'aneth
1 c. à café de cannelle en poudre
1 pointe de couteau de muscade râpée
1 pointe de couteau de clou de girofle moulu
1 pincée de sucre, 1 pincée de sel



Placer les légumes verts dans une casserole d'eau froide. Les faire bouillir 5 minutes, puis les égoutter et les hacher, au couteau ou au mixeur. Pendant ce temps, faire revenir les oignons coupés en lamelles dans un peu d'huile d'olive. Hacher les herbes. Verser le hachis de légumes, le hachis d'herbes, le gingembre émincé, les épices, le sucre et le sel sur les oignons. Remuer et cuire quelques minutes. Servir chaud, avec une omelette, du blé mondé ou du boulgour d'orge.

ZOOM SUR LA BOURRACHE

Cette plante très décorative est courante dans les jardins, où elle se balade en se ressemblant spontanément, saison après saison. Les jeunes pousses peuvent être mangées crues en salade : elles ont un bon goût de concombre. Lorsque les feuilles sont plus grandes, il faut les cuire. Quant aux fleurs bleues, on peut en décorer un plat : retirer simplement les sépales verts et le pistil pour laisser toute la corolle bleue.

SCONES AUX POINTES D'ORTIE

Envie de petits pains rigolos, mais pas la patience de laisser lever la pâte ? Empruntons aux Britanniques ces petits pains vite prêts, qui lèvent au bicarbonate. Dans cette version toute végétale, la matière grasse est apportée par la purée d'amande et les paillettes d'ortie ajoutent une saveur de chlorophylle. Pour peaufiner la présentation, on peut soit découper la pâte en petits ronds gonflés, soit l'étaler en un seul grand cercle, à prédécouper en marquant des parts triangulaires avant d'enfourner. À grignoter nature ou à fourrer de confiture ou de fromage, à l'heure du goûter !

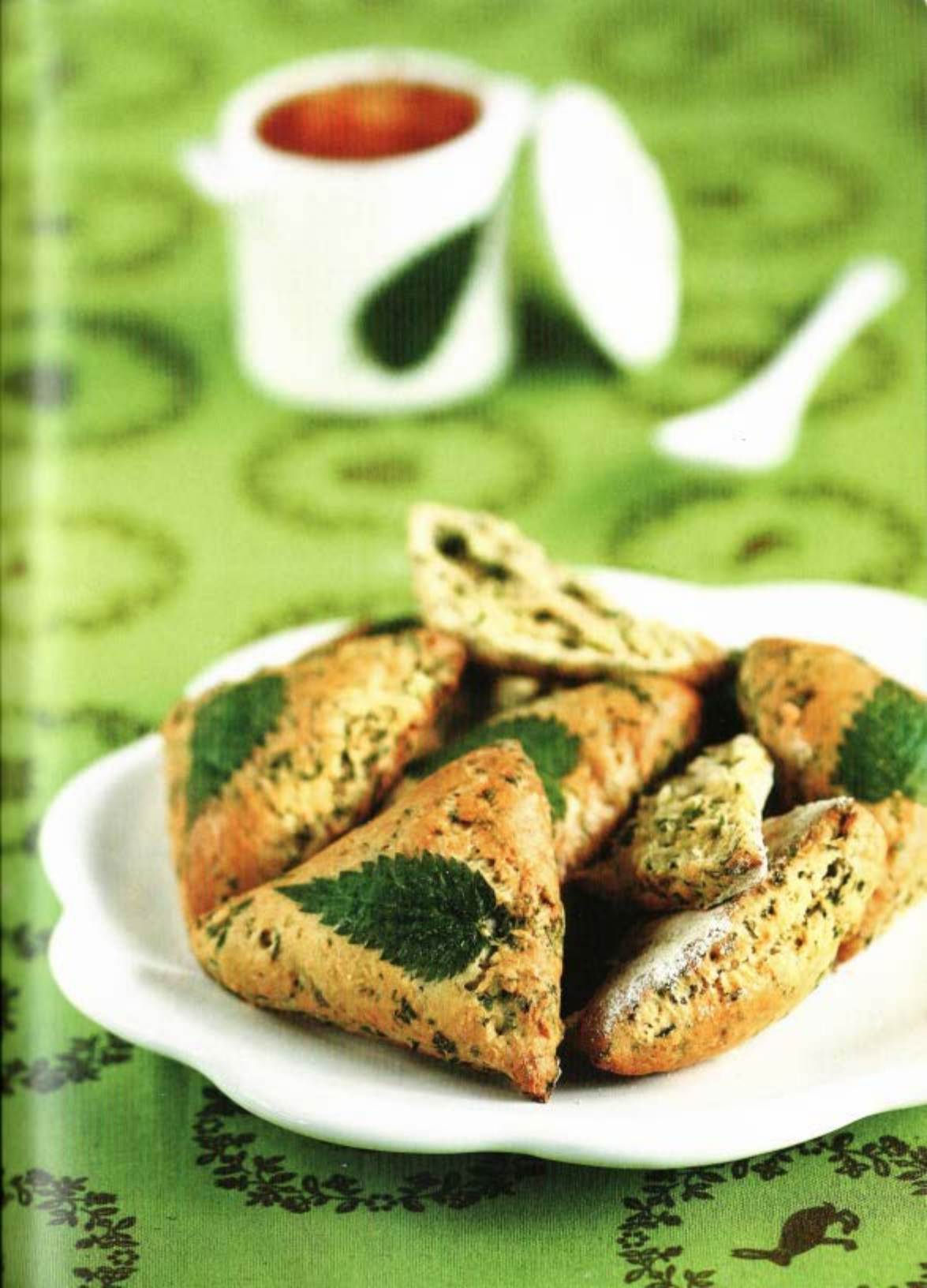


pour une vingtaine de scones

- 250 g de farine de blé T65
- ½ sachet de poudre à lever sans phosphate ou 1 pincée de bicarbonate
- 1 c. à café de sucre de canne blond
- 1 pincée de sel
- 50 g de purée d'amande blanche
- 1 verre de lait de soja (environ 125 ml)
- 1 c. à café de vinaigre de cidre
- 30 g de jeunes feuilles d'ortie



Préchauffer le four à 220 °C. Mélanger la farine, la poudre à lever, le sucre et le sel. Creuser un puits et y verser la purée d'amande, presque tout le lait de soja et le vinaigre. Bien mélanger pour obtenir une pâte souple non collante. Ajouter un peu de lait de soja ou de farine si nécessaire. Nettoyer les orties puis les sécher. Les hacher suffisamment pour leur ôter leur piquant. Les incorporer à la pâte en malaxant quelques instants. Fariner le plan de travail et étaler la pâte sur une épaisseur régulière d'environ 1 cm. Avec un petit verre ou un emporte-pièce, découper des ronds réguliers et les déposer sur une plaque farinée. Badigeonner le dessus des scones avec un peu de lait de soja. Enfourner pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que les scones soient gonflés et légèrement dorés. Fendre les petits pains pour les tartiner de confiture avant de les refermer.



LE CHOC'ORTIES



Un gâteau forcément consensuel, qui cache bien son jeu : mais d'où vient cette note verte originale ? Une première approche ludique pour les enfants ou les personnes sceptiques à l'idée que l'ortie soit comestible...



Pour 6 à 8 personnes

100 g de chocolat noir
60 g de purée d'amande blanche
2 œufs
50 g de feuilles d'ortie
100 g de sucre de canne blond
80 g de farine de riz
1 pincée de sel

1 pincée de bicarbonate ou ½ sachet de poudre à lever sans phosphate
Le zeste de 1 orange bio



Dans une petite casserole, casser le chocolat noir en morceaux et le faire fondre à feu très doux, en le mélangeant à la purée d'amande. Au robot culinaire, mixer les œufs et les feuilles d'ortie. Ajouter le sucre, la farine, le sel, le bicarbonate et le zeste d'orange. Mélanger puis ajouter le chocolat fondu. Homogénéiser la pâte et la verser dans un moule huilé. Enfourner pour 30 minutes environ, à 160 °C. Vérifier la cuisson en piquant le gâteau d'une pointe de couteau, qui doit ressortir sèche.



BOISSONS À L'ORTIE



On prête à l'infusion d'ortie des vertus toniques, nutritives, diurétiques et antianémiques. Joli programme ! Avec ses arômes ronds, doux et légèrement salés, elle peut aussi se boire juste pour le plaisir.



TISANE SALÉE À L'ORTIE

pour 1 tasse



2 c. à café d'orties séchées
1 c. à café de graines de fenouil ou d'aneth
1 toute petite pincée de sel au céleri



Porter 1 tasse d'eau à ébullition. La verser sur les herbes et les graines, puis laisser infuser 5 minutes. Saler très légèrement avant de boire chaud.

ICED TEA À L'ORTIE

pour 1 litre



1 litre d'eau
½ citron
2 c. à soupe d'orties séchées
1 c. à soupe de miel de fleurs
1 cm de gingembre frais



Porter l'eau à frémissements. Dans un pichet, presser le citron. Ajouter les orties, le miel et le gingembre haché. Verser l'eau très chaude, puis laisser refroidir complètement. Filtrer la boisson et la transvaser dans une bouteille. Fermer. Réfrigérer quelques heures pour servir glacé.





LE PISSENLIT



Apprivoiser l'amertume

Le pissenlit s'inscrit dans une longue liste d'aliments à l'amertume caractéristique : chocolat, pamplemousse, sésame, noix fraîches, café, thé, bière, aubergine, huile d'olive... Mais en comparaison du sucré, du gras ou du salé, l'amer reste rare dans notre assiette. Pour nous en tenir aux salades, les laitues les plus douces prennent souvent le pas sur l'éventail des salades amères : trévisse, scarole, endive.

L'amertume très marquée du pissenlit a longtemps été interprétée comme une preuve de sa valeur thérapeutique. Sans minimiser les effets bénéfiques de cette plante sur la santé, j'aime son goût inhabituel pour lui-même. Si comme moi, vous appréciez les saveurs fortes, vous aimerez sans réserve le pissenlit. Si au contraire, vous les fuyez, des artifices vous permettront d'atténuer son amertume et de le savourer comme un légume vert plus neutre. Le blanchiment lors de sa culture, l'association avec des saveurs sucrées ou acides et surtout la cuisson, même rapide, font partie des petits trucs développés dans les recettes qui suivent.

LE VRAI PISSENLIT

Faussement simple à reconnaître

Nous partageons depuis l'enfance une familiarité certaine avec le pissenlit. Une fois qu'il a fleuri, ou même plus tard, quand sa fleur s'est transformée en une aigrette délicate, le reconnaître ne pose pas de difficulté. C'est l'identification de la jeune rosette, la plus intéressante au goût et en texture, qui est plus délicate. Lorsqu'on se penche avec attention sur les jeunes rosettes non fleuries, on découvre vite que des feuilles dentelées ne suffisent pas à identifier avec certitude la plante qui nous intéresse. Rien d'étonnant à cela ! Même les botanistes peinent à identifier les milliers de pissenlits existants et leurs nombreux faux amis.

Rassurez-vous : les faux amis du pissenlit sont comestibles. Il n'y a donc pas de risques de confusion toxique. Pour les curieux, voici quelques éléments pour en savoir plus sur sa morphologie.



Genre botanique : *Taraxacum*.

Autre nom : dent-de-lion.

Signes distinctifs :

- rosette reconnaissable à son cœur, feutré de longs poils, qui cache souvent un bouton floral ;
- feuilles plus ou moins découpées (selon la variété, la quantité d'eau reçue, etc.) en dents pointues ;
- la fleur, composée, en étoile dorée, est toujours solitaire : il n'y a qu'une tête par tige ;
- la tige est creuse, caoutchouteuse et sans feuilles. Elle contient un latex blanc et collant.

Reconnaître le pissenlit parmi ses faux amis

	Feuilles lisses et souples	Feuilles poilues et raides
Fleur unique, tige creuse	Pissenlit	—
Plusieurs fleurs, tige ramifiée	Laiteron maraîcher Liondent	Picride Porcelle enracinée



LES FAUX AMIS DU PISSENLIT



Le liondent

Genre botanique : *Leontodon*.

Signes distinctifs :

- les dents des feuilles sont en forme de flèche, le lobe terminal étant le plus grand ;
- les fleurs ressemblent à celles du pissenlit, mais elles sont enveloppées de bractées vertes plus longues et portées par des tiges ramifiées.



La picride

Genre botanique : *Picris*.

Signes distinctifs :

- feuilles assez raides. Toute la plante est couverte de petits poils piquants. Choisissez de jeunes plantes tendres si vous souhaitez les manger ;
- la tige dressée est striée et ramifiée. Elle porte des feuilles sessiles (sans pétioles) et des fleurs jaunes, plus petites que celles des pissenlits.



Le laiteron maraîcher

Nom botanique : *Sonchus oleraceus*.

Signes distinctifs :

- rosette au cœur pelucheux, qui peut être plus dressée que celle du pissenlit ;
- les feuilles, très découpées, comportent plusieurs segments positionnés sur des plans différents. Le segment terminal est plus grand. Les nervures en réseau sont bien visibles et forment un relief sous la feuille.

La porcelle enracinée

Nom botanique : *Hypochaeris radicata*.

Signes distinctifs :

- feuilles épaisses, en rosette, couvertes de poils blancs. Les dents des feuilles ont une forme plus arrondie que chez le pissenlit ou le liondent ;
- les capitules floraux sont portés par de hautes tiges fines et ramifiées. L'extérieur de la fleur est grisâtre alors que le cœur est d'un jaune vif.



TROUVER ET PRÉPARER LES PISSENLITS



Quelle partie de la plante cueillir ?

Les feuilles se consomment en salade ou comme légume cuit. Ne négligez pas les jeunes boutons floraux, encore cachés au cœur de la rosette. Ils sont délicieusement tendres.

Les fleurs, au goût de miel, peuvent ensoleiller les salades ou entrer dans des préparations sucrées.



Enfin, on peut arracher les racines, qui se mangent comme des salsifis. Autrefois, on les grillait pour les utiliser moulues, en succédané de café. Le prélèvement des racines empêchera la plante de se reformer quelques mois plus tard, ce qui peut être un avantage ou un inconvénient, selon que l'on cherche à désherber durablement ou à préserver son lieu de cueillette.

S'équiper pour la cueillette

Un petit couteau sera utile pour prélever la rosette au niveau de la terre ou légèrement plus bas, pour profiter des parties blanchies des feuilles, moins amères, et des boutons floraux.

Pour la récolte des fleurs, un panier ou un saladier les garde à l'air libre. Ainsi, les petites bêtes pourront s'échapper.



Le bon moment

Les feuilles de pissenlit sont disponibles toute l'année. La meilleure saison pour les cueillir est le printemps, car les jeunes feuilles sont plus tendres et moins amères.

Le meilleur moment pour cueillir une grande quantité de fleurs est la première floraison, la plus abondante, à guetter au début du printemps. D'autres floraisons plus isolées se produisent pendant la belle saison, mais ces fleurs me semblent faner plus vite. Par ailleurs, les fleurs de pissenlit s'ouvrent lorsque le soleil est radieux et haut dans le ciel. Inutile de partir à la chasse dès l'aube !

À la marché

Très répandue au XIX^e siècle, la culture des pissenlits est toujours pratiquée et il n'est pas rare d'en trouver sur les étals à la fin de l'hiver. Ce sont généralement des variétés améliorées, au cœur plus fourni que celui des pissenlits sauvages. La culture des pissenlits comporte une phase de blanchiment : comme les endives, ils sont en partie couverts pour être protégés de la lumière, ce qui les rend plus tendres et moins amers.

À la jardin

Si vous avez un jardin, vous pourrez y surveiller l'apparition spontanée de pissenlits et d'orties. À moins que vous ne préfériez y semer des graines sélectionnées. Citons parmi les semenciers bio : Le Biau Germe à Montpezat (47), la Ferme de Sainte-Marthe à Angers (49), Germinance à Baugé (49).



Préparer les feuilles de pissenlit

Comme l'ortie, elles nécessitent un nettoyage très soigneux dans plusieurs eaux (voir page 18).

Préparer les fleurs de pissenlit

Étalez les fleurs sur un linge blanc et laissez-les au soleil 1 heure, le temps que toutes les petites bêtes qui s'y cachaient aient pris leur envol.

Séparez les pétales jaunes des sépales verts et des tiges. Ces derniers, avec leur goût d'artichaut, sont en général écartés des préparations sucrées à base de fleurs.

Conserver sa cueillette

Les fleurs de pissenlit doivent être utilisées le plus vite possible. Les feuilles, en revanche, font partie des salades qui se conservent bien : après nettoyage et essorage, vous pourrez les garder dans un récipient fermé, dans le bas du réfrigérateur, pendant plusieurs jours.



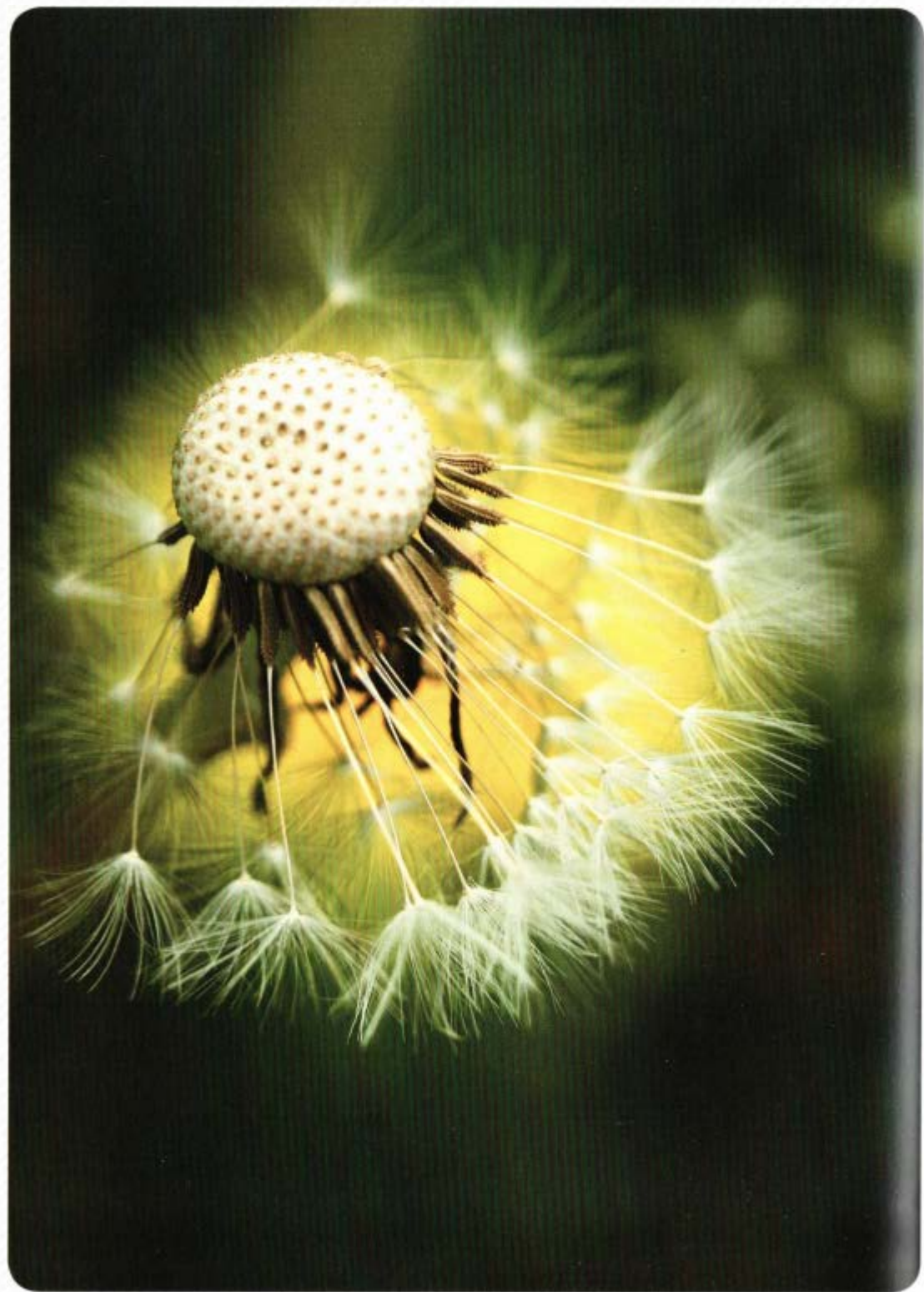
Conserver les boutons floraux au vinaigre

Au moment de laver les rosettes de pissenlit, prélevez les boutons floraux.

Ébouillantez un bocal et son couvercle, ainsi qu'un petit objet qui pourra servir de poids pour tasser les boutons dans le bocal.

Placez-y les boutons, avec 1 pincée de gros sel et quelques feuilles d'estragon (frais ou séché). Couvrez de vinaigre de cidre. Posez le petit poids sur les boutons pour éviter qu'ils surnagent au-dessus du niveau du vinaigre. Placez au réfrigérateur et attendez quelques jours avant de consommer.

Vous pouvez ajouter les boutons à mesure des récoltes dans le bocal et les conserver ainsi plusieurs mois. Ils s'utilisent comme des cornichons ou des câpres, en particulier pour relever les salades.



PISSENLIT



Les recettes

LA GRANDE SALADE DE PISSENLITS



Gourmande, complète, c'est la salade de pissenlits des souvenirs d'enfance ! Je propose ici de remplacer les habituels lardons par des languettes de tofu fumé rôties.



POUR 4 personnes

- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- 50 g de feuilles de pissenlit
- 100 g de tofu fumé (au rayon frais des magasins bio)
- 15 noisettes
- 2 tranches de pain épaisse

POUR LA VINAIGRETTE

- 2 échalotes
- 1 c. à soupe de câpres ou de boutons de pissenlit au vinaigre
- Sel aux herbes
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 c. à soupe d'huile vierge de colza



Cuire les pommes de terre avec leur peau. Les éplucher et les couper en rondelles. Nettoyer soigneusement les pissenlits. Couper le tofu en petits « lardons ». Les faire revenir quelques minutes dans une poêle huilée, en les tournant pour les faire dorer sur toutes les faces. Saler. Couper les noisettes en deux ou trois morceaux. Couper le pain en croûtons. Ajouter les noisettes et les croûtons à la poêle pour les dorer un instant. Verser le tofu et les noisettes sur les pommes de terre. Ajouter les pissenlits et mélanger. Hacher les échalotes. Ajouter les autres ingrédients de la sauce et émulsionner. Verser cette vinaigrette sur la salade. Remuer et laisser reposer quelque temps avant de servir.



MESCLUN FLEURI AUX TROIS SAVEURS



Douces, acides, poivrées ou amères, les salades offrent un éventail de sensations que le mesclun révèle aux yeux et aux papilles. En y combinant savamment les pissenlits avec d'autres feuilles de saison et les fleurs comestibles du jardin, composez votre petite salade gaie et vitaminée. Elle sait se rendre indispensable, aux côtés d'un gratin ou d'un plat cuit au four.



Pour 4 personnes

MESCLUN FLEURI DE PRINTEMPS

50 g de mâche ou de claytone de Cuba
3 feuilles d'oseille
1 endive,
6 rosettes de pissenlit
Quelques fleurs de pâquerette
Les pétales d'une dizaine de fleurs de pissenlit

MESCLUN FLEURI D'AUTOMNE

1 petite laitue rouge
6 rosettes de pissenlit
1 poignée de roquette ou de cresson
Quelques feuilles de capucine
Quelques fleurs de capucine

POUR LA SAUCE

1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe d'huile vierge de colza
1 pincée de sel



Laver soigneusement les salades. Hacher grossièrement l'oseille, détailler l'endive et déchirer les grandes feuilles de pissenlit ou de laitue. Émulsionner le vinaigre et l'huile. Saler. Mêler la sauce et la salade au dernier moment. Décorer avec les fleurs.

ET EN VILLE ?

Si vous n'avez pas de jardin, repérez un voisin amical qui n'a ni chien ni traitement chimique pour son gazon. Il acceptera certainement de vous céder quelques pissenlits et pâquerettes. Quant aux capucines, pensez à en semer au prochain printemps : elles prospèrent joliment en pots sur les bords de fenêtre.

SOUPE DOUCE-AMÈRE AUX POIS CASSÉS



En mars ou avril, les légumes de printemps se font encore attendre sur le marché. La séance frisquette de désherbage au jardin n'a rapporté qu'une maigre récolte de pissenlits... Voici quand même une soupe originale et réconfortante, pour croire à l'arrivée du printemps.



POUR 4 personnes

- 1 oignon
- 2 verres de pois cassés (environ 200 g)
- 1 grosse pomme reinette grise du Canada
- 1 pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 2 belles poignées de pissenlits (environ 50 g)
- 10 feuilles de menthe fraîche ou séchée
- Sel



Faire revenir l'oignon émincé dans 1 cuillerée d'huile d'olive. Ajouter les pois cassés et $\frac{1}{2}$ litre d'eau. Couvrir et faire cuire à petits bouillons pendant 20 minutes environ. Ajouter dans la casserole la pomme et la pomme de terre épluchées et coupées en dés, ainsi que l'ail émincé. Poursuivre la cuisson 15 minutes. Réserver quelques très jeunes feuilles de pissenlit joliment dentelées. Lorsque la pomme de terre est tendre, ajouter les feuilles de pissenlit et de menthe pour terminer la cuisson. Saler. Mixer la soupe et la servir décorée de jeunes feuilles de pissenlit.

VARIANTE QUAND ON EST PRESSÉ

On peut remplacer les pois cassés par 1 verre de flocons de pois cassés, à acheter en magasins bio. Ils cuiront en même temps que les légumes, pour une soupe prête en 15 minutes.

POIS CHICHES ET PISTOU DOUBLEMENT AMER



Où en êtes-vous avec l'amertume ?

Délectez-vous de saveurs amères avec ce pistou qui combine l'amertume du pissenlit et celle du sésame. Si vous préférez la douceur, pensez à incorporer ces pois chiches au pistou dans un mélange de laitue et de petits pois ou de haricots verts par exemple.



Pour 4 personnes



100 g de pois chiches secs ou 250 g de pois chiches cuits égouttés

50 g de pissenlits

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

Sel

3 c. à soupe d'huile de sésame

1 c. à soupe de graines de sésame



À l'avance, faire tremper les pois chiches secs pendant 1 nuit. Les faire cuire dans un grand volume d'eau, avec quelques feuilles de sauge, pendant 1 heure environ. Puis les égoutter et les laisser refroidir. Hacher les pissenlits le plus finement possible. Ajouter le vinaigre de cidre, du sel, l'huile de sésame et les graines de sésame au hachis. Bien mélanger. Verser ce pistou sur les pois chiches pour les assaisonner et mélanger.

BRICKS AU FROMAGE DE CHÈVRE ET AUX PISSENLITS



Ces petits triangles feuilletés délicieux et complets peuvent être servis chauds, en plat principal sur un lit de salade, pour 4 personnes. Ils peuvent aussi être offerts à une plus grande assemblée, pour picorer sur un buffet ou à l'apéro.



pour 20 bricks



300 g de pommes de terre à chair fondante

100 g de chèvre frais (environ 1/3 de bûche)

125 g de tofu ferme

1 oignon

75 g de pissenlits

Sel

10 feuilles de brick

1 c. à soupe d'huile d'olive



Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau, avec leur peau. Puis les éplucher et les écraser avec le chèvre et le tofu. Hacher soigneusement l'oignon et les pissenlits. Les ajouter à la farce aux pommes de terre. Saler et bien mélanger. Couper les feuilles de brick en deux. Prendre une demi-feuille. En rabattre un côté pour former une bande. Déposer sur une extrémité 1 cuillerée à soupe de farce. Plier le bout du brick en triangle, puis le plier plusieurs fois sur lui-même jusqu'à la fin de la bande. Si possible, replier le bord qui dépasse à l'intérieur du chausson pour le refermer. Déposer le triangle sur une plaque à pâtisserie. Poursuivre avec les autres demi-feuilles de brick. Avec un pinceau, huiler légèrement le dessus des triangles avec un peu d'huile d'olive. Enfourner pour 10 à 15 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que les triangles soient bien dorés.



POÊLÉE DE PISSENLITS



C'est certainement la façon la plus simple de cuire les pissenlits, qui sont juste tombés dans une poêle, avec un peu d'huile. Dressés sur un mélange de légumes orangé, ils accompagneront avec bonheur des galettes de céréales, ou encore des pois chiches à l'indienne et du riz basmati.



pour 4 personnes



1 oignon
2 ou 3 carottes
½ c. à café de garam massala ou de cumin en poudre
Sel
2 belles poignées de pissenlits



Éplucher les légumes. Les hacher ensemble au robot culinaire, en ajoutant le garam massala et le sel. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire suer le hachis de légumes, à feu doux, pendant une dizaine de minutes. Lorsque l'oignon est devenu doux au goût, tasser le hachis de légumes dans une moitié de la sauteuse. Jeter les pissenlits dans la partie dégagée de la poêle et les cuire 2 minutes. Servir le hachis de légumes surmonté de quelques feuilles de pissenlit poêlé.

BON À SAVOIR

Pour préparer ce hachis sans robot culinaire, on peut aussi passer les légumes à la râpe à gros trous.

VARIANTES

Selon la saison, on peut par exemple remplacer l'oignon par un petit poireau, ou bien une des carottes par un panais ou un persil tubéreux, encore disponibles au début du printemps. Pour une version plus estivale, on peut ajouter une courgette ou une branche de céleri par exemple.



TATIN DE PISSENLITS AUX TOMATES SÉCHÉES



*Une tarte salée toute légère où les feuilles
de pissenlit caramélisées prennent une allure très graphique.*



POUR 4 personnes

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre de canne fin
- 1 grand bol de feuilles de pissenlit (environ 50 g)
- 2 ou 3 tomates séchées
- 1 pâte feuilletée
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon



Huiler un plat à tarte avec un pinceau. Saupoudrer le sucre en le répartissant au fond du plat. Couper les feuilles de pissenlit en morceaux d'environ 2 cm de long. Égoutter les tomates séchées et les couper en petits morceaux. Répartir les pissenlits et les tomates dans le moule. Préparer un rond de pâte feuilletée de la taille du moule. Y étaler la moutarde régulièrement. Retourner la pâte au-dessus de la garniture et enfoncer les bords vers l'intérieur. Piquer la pâte avec une fourchette ou la pointe d'un couteau. Enfourner pour 25 minutes à 180 °C. Après l'avoir sortie du four, retourner la tarte sur un plat de service.

ZOOM SUR LES TOMATES SÉCHÉES

Si vous utilisez des tomates séchées conservées dans l'huile, il suffit de les égoutter avant de les utiliser. Si ce n'est pas le cas, faites-les tremper quelques minutes dans de l'eau chaude pour les réhydrater avant de les couper.



SIROP DE FLEUR DE PISSENLIT



Profitez d'une des premières belles journées du printemps pour remplir votre panier de soleil ! Le sirop de fleur, très facile à préparer et délicatement parfumé, intriguera les petits gourmands.



pour 1 bouteille de sirop

1 bol de fleurs de pissenlit (environ 100 g), sans les tiges
500 ml d'eau
500 g de sucre de canne blond
½ citron



Laisser les fleurs étalées sur un linge au soleil pendant 1 heure, pour permettre aux petites bêtes de s'échapper. Ôter les sépales verts pour n'utiliser que les pétales. Les couvrir avec l'eau. Porter à ébullition pour 1 minute, puis laisser infuser hors du feu 1 nuit. Le lendemain, filtrer le jus. Ajouter le sucre, le jus et le zeste râpé du demi-citron. Faire bouillir 10 minutes, puis verser dans une bouteille à l'aide d'un entonnoir.

BON À SAVOIR

Utilisez une bouteille, un entonnoir et un bouchon parfaitement nettoyés. Le sirop se conservera ainsi plusieurs semaines dans la porte du réfrigérateur. Si vous souhaitez pouvoir le conserver plus longtemps, il faudra stériliser la bouteille ½ heure dans l'eau bouillante.



PETITE BIBLIOGRAPHIE

POUR PROGRESSER DANS L'IDENTIFICATION DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Christian Guillaume, *Reconnaître... les fleurs des champs, guide de terrain à compléter et colorier*, éditions De Boeck, 2003.

Un petit cahier pédagogique destiné aux enfants des classes vertes. Peu cher, précis et parfait aussi pour les grands !



Bernard Bertrand, *Les Secrets de l'ortie et Le Pissenlit, l'or du pré !*, coll. « Le Compagnon végétal », éditions de Terran, 1995 et 2005.

Pour tout savoir sur ces deux plantes, de la botanique à la cuisine, en passant par la médecine et la culture populaire.



François Couplan, *Dégustez les plantes sauvages en compagnie de Marc Veyrat*, éditions Sang de la Terre, 2000.

L'un des nombreux ouvrages du fameux ethnobotaniste, pour un large panorama des plantes sauvages comestibles.



***Les Salades sauvages, l'ensalada champanèla*, 3^e édition, éditions Les Écologistes de l'Euzière, 2003.**

Un guide de terrain pour le promeneur amateur, entièrement consacré aux plantes que l'on peut déguster crues avec une simple vinaigrette. Où l'on aperçoit la grande et subtile variété des rosettes comestibles, dont plusieurs constituent de faux amis du pissenlit. Je le recommande chaudement aux passionnés.

INDEX DES RECETTES

PAR TYPES DE PLATS



Bases

Fromage frais qui pique	22
Vinaigrette à la poudre d'ortie	28
Boutons de pissenlit au vinaigre	52

Soupes, salades et grignotages

Tartelettes fines au confit d'orties	24
Soupe à l'ortie, la nostalgique	26
Velouté chaleureux au galanga	26
Potage instantané à la poudre d'ortie	28
Pounti à l'ortie	30
La grande salade de pissenlits	56
Mesclun fleuri aux trois saveurs	58
Soupe douce-amère aux pois cassés	60
Pois chiches et pistou doublement amer	61

Légumes et plats complets

Jardinière en crème à l'ortie	29
Rondelles de sarrasin et purée douce à l'ortie	32
Orties en lasagnes	34
Cake ortillé au curry	36
Légumes verts du Moyen Âge hachés menu et épicés	37
Poêlée de pissenlits	64
Tatin de pissenlits aux tomates séchées	66
Bricks au fromage de chèvre et aux pissenlits	62

Boissons et douceurs

Scones aux pointes d'ortie	38
Le choc'orties	40
Tisane salée à l'ortie	42
Iced tea à l'ortie	42
Sirop de fleur de pissenlit	68



Achévé d'imprimer en décembre 2011

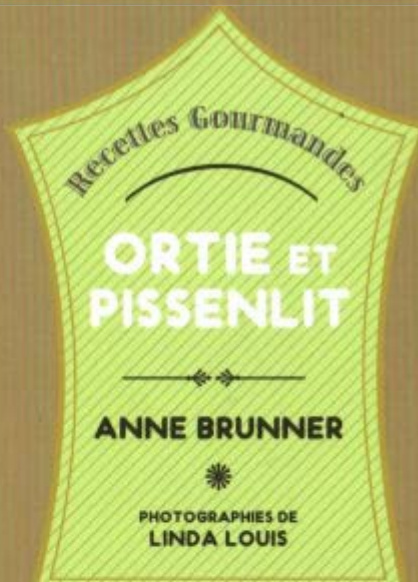
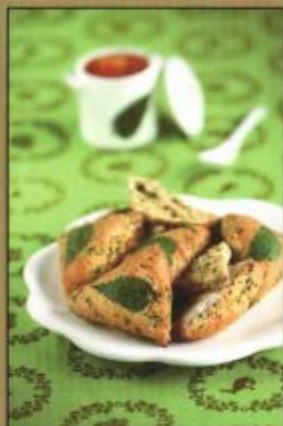
Les éditions **La Plage** publient des auteurs engagés dans les différents domaines de l'écologie et ayant un réel savoir-faire à transmettre : cuisine bio, cuisine végétarienne, habitat écologique, maternage proximal...

Le catalogue complet est disponible sur
www.laplage.fr

Les éditions La Plage
sont membre fondateur du
collectif des Éditeurs écolo-compatibles,
qui rassemble des éditeurs soucieux de
cohérence entre leurs pratiques éditoriales
et le contenu de leurs livres.

Ce livre a été publié avec
le soutien de la Région
Languedoc-Roussillon





Reconnaissables entre mille, présentes partout, en abondance et la plus grande partie de l'année, l'ortie et le pissenlit sont les plantes idéales pour s'essayer à une cuisine sauvage, locale et économique.

Découvrez une ortie étonnamment veloutée, un pissenlit à l'amertume apprivoisée, à travers une vingtaine de recettes classiques ou inattendues : le pissenlit y devient pistou, s'accommode en poêlée, en tatin ou en sirop. L'ortie, elle, se décline confite en tartelettes pour l'apéro, en cake ou encore en lasagnes succulentes...

De quoi bousculer les idées reçues sur ces deux sauvageonnes et mettre du piquant dans vos menus quotidiens !

ISBN : 978-2-84221-241-4



la
plage

www.laplage.fr

9,95 €