

CUEILLETTE ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES



Les entremets



Entremets printaniers



Beignets de printemps



Tempura de consoude



Farçous aux herbes



Crêpes coréennes



Flan d'épiaire au coulis de fleurs



Ronde verte aux trois herbes



Quiche à la grande berce



Quiche au fromage de chèvre et à l'épiaire des bois

Beignets de printemps

• Beignets salés

Plantes sauvages

- Feuilles de consoude
- Tanaisie
- Grande berce

• Beignets sucrés

Plantes sauvages

- Oseille sauvage
- Fleurs de primevères
- Fleurs de violettes

Plantes du jardin

- Sauge

Ingrédients

- 250 g de farine
- 70 g de sucre de canne (pour la pâte sucrée)
- 2 cl d'huile
- 1/4 L d'eau
- 1/4 L de lait
- 1 pincée de sel

Préparation

- 1) laver et sécher les plantes,
- 2) Préparer 2 pâtes à crêpes (une salée, une sucrée) avec les ingrédients
- 3) Tremper les feuilles dans la pâte et les faire frire à la poêle dans de l'huile



Arroser les beignets salés de jus de citron

La consoude est utilisée pour les beignets salés en raison de son goût d'iode.
La sauge a été réservée pour les beignets sucrés.



Tempura de consoude

Plantes sauvages

- Feuilles de consoude

Ingrédients

- 100 g de farine
- 2 oeufs
- 1 verre de lait
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre, cumin

Préparation

- 1) laver et sécher les feuilles de consoude
- 2) Préparer 1 pâte à crêpes épaisse en mélangeant tous les ingrédients
- 3) Tremper les feuilles dans la pâte et les faire frire à la poêle dans de l'huile
- 4) égoutter les beignets sur du sopalin

Arroser les beignets avec un filet de jus de citron et servir



Fargous aux herbes

Plantes sauvages

un petit saladier de :

- alliaire
- Egopode
- Epiaire des bois
- oseille des prés
- cirse maraîcher

Ingrédients

- 200 g de farine
- 2 oeufs
- 2 verres de lait
- 100 g de gruyère râpé
- 1 échalotte
- curcuma, sel, poivre

Préparation

- 1) laver et ciseler les plantes
- 2) mettre la farine dans un saladier
- 3) casser 2 oeufs, mélanger avec un fouet en versant le lait

4) ajouter le gruyère râpé, l'échalotte ciselée et les herbes

5) dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile, puis faire cuire des petites crêpes (type blinis), des 2 côtés



Crêpes coréennes (Jijimi ou Buchimgae)

Plantes sauvages

- bardane (une racine)
- épiaire des bois (une petite poignée)
- lierre terrestre (une petite poignée)
- grande berce (une petite poignée)
- armoise (une petite poignée)
- fleurs de sureau et fleurs de bourrache pour la décoration (une poignée)

Plantes du jardin

- verveine citronnée (une petite poignée)
- feuilles de chrysanthème couronné (3 feuilles)

Ingrédients

- 2 petites carottes
- 2 échalotes
- 250g de farine de riz/maïs
- sel, poivre
- 1 oeuf
- 400 ml d'eau

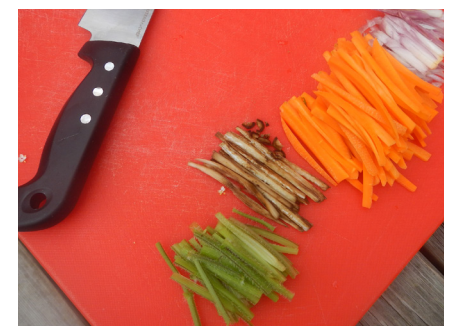
Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) couper les carottes, les échalotes, les tiges de grande berce et la racine de bardane dans le sens de la longueur en fins bâtonnets d'environ 4/5 cm de long, effeuiller les plantes
- 3) mélanger la farine et l'eau jusqu'à élimination des grumeaux
- 4) Ajouter l'oeuf et mélanger puis rajouter les carottes, l'échalotte et les plantes



5) Dans une poêle, avec de l'huile (de préférence sans trop de goût), étaler une fine couche de préparation à cuire pour former des crêpes
6) Laisser cuire environ 5 mn sur chaque face (assez pour pouvoir la retourner)

Décorer les crêpes avec les fleurs



Flan d'épiaire au coulis de fleurs

Flan

Plantes sauvages

- épiaire des bois (3 poignées)
- alliaire officinale (1 poignée)

Coulis

Plantes du jardin

- 10 boutons d'hémérocalle
- 4 bouquets de chrysanthème

Ingrédients

Flan

- 15 cl de lait
- 4 oeufs
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 poignées de gruyère râpé
- sel

Coulis

- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- une cuillère à café de «brun lié» (ou fond de veau)
- 15 cl d'eau bouillante
- sel

Préparation

Flan

- 1) Préchauffer le four à 200°C
- 2) Laver les plantes
- 3) Faire revenir l'ail et l'échalote dans une cuillère d'huile d'olive
- 4) Mixer l'épiaire et l'alliaire avec le lait, la crème fraîche, les oeufs, l'ail et l'échalote cuites
- 5) Ajouter le gruyère râpé et mélanger
- 6) Verser la préparation dans un moule à cake pré beurré
- 7) Mettre au four 25 mn à 200°C



Coulis

- 1) Faire revenir l'ail, l'oignon et les fleurs avec l'huile d'olive et le «brun lié»
- 2) réduire la préparation pendant 20 mn
- 3) Mixer la préparation

Servir le flan avec le coulis à part



Ronde verte aux 3 herbes

Plantes sauvages

- Cirsie maraîcher (1 bonne poignée)
- Ortie (1 poignée)
- Cardamine (7 brins en boutons floraux)

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 4 oeufs
- 100 g de gruyère râpé
- le jus d'1/2 citron
- lait d'avoine
- graines de courge
- poivre blanc
- piment doux

Préparation

- 1) Laver et émincer les 3 herbes
- 2) dérouler la pâte dans le plateau à tarte
- 3) battre les oeufs, ajouter le lait d'avoine, le jus de citron et le gruyère râpé



- 4) mélanger avec les plantes, saler, poivrer et ajouter du piment doux
- 5) Verser la préparation sur la pâte
- 6) ajouter des graines de courges en décoration
- 7) mettre au four à 220°C pendant 45 mn



Quiche à la grande berce et compagnie

Plantes sauvages

- grande berce (une dizaine de tiges avec les feuilles)
- pariétaire de Judée (20 pousses)
- érigéron ou vergerette du Canada (5 pousses)

Ingrédients

- une pâte brisée
- 4 oeufs
- 10 cl de lait
- 50 g de comté râpé
- 30 cl de crème fraîche
- sel, poivre

Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) laver et ciseler les plantes
- 3) mettre dans un plat, les oeufs, le lait, la crème fraîche, le sel et le poivre, le comté
- 4) Bien mélanger
- 5) Ajouter les feuilles et les petites tiges
- 6) Cuire à feu doux, 20 mn à 180°C



Lorsque la quiche est refroidie, décorer avec des fleurs de bourrache et de mauve négligée



Quiche au fromage de chèvre et à l'épiaire des bois

Plantes sauvages

- épiaire des bois (6 brins avec feuilles et fleurs)
- tanaïsie (une dizaine de feuilles)
- vergerette du Canada (3 brins)

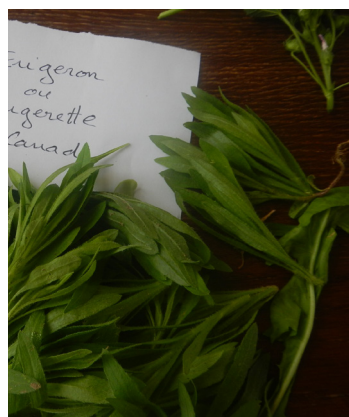
Ingrédients

- une pâte brisée
- 3 oeufs
- 2 briquettes de soja cuisine
- sel, poivre

Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) laver et ciseler les feuilles
- 3) Eplucher les pétioles d'épiaire (comme la rhubarbe)
- 4) Mélanger dans un plat tous les ingrédients (autres que les plantes)
- 5) Ajouter les plantes et mélanger
- 6) Cuire à feu doux 20 mn à 180°C

Lorsque la quiche est refroidie, décorer avec des fleurs de mauve sylvestre 'Mauritania' et des fleurs de sureau



Entremets d'automne



Beignets sans gluten

Beignets chips

Plantes sauvages

- Feuilles de consoude (une par beignet)

Plantes du jardin

- Feuilles de sauge (une par beignet)

Beignets boulettes

Plantes sauvages

- Mouron blanc (1 petite boulette par beignet)

Plantes du jardin

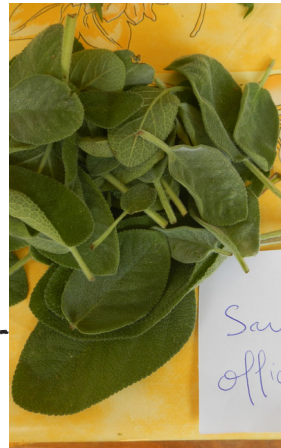
- Fleurs de bourrache (1 à 3 par beignet)

Ingrédients

- 2 grosses c. à soupe de maïzena
- 4 grosses c. à soupe de farine de riz
- 150 ml de lait
- 2 oeufs
- jus d'un citron
- 2 pincées de sel
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'herbes de provence

Préparation

- 1) Laver et sécher les plantes
- 2) Mélanger les farines avec les oeufs, le lait, les épices et le sel pour obtenir une pâte à crêpe épaisse



3) tremper séparément et une à une les feuilles de sauge et de consoude et ensemble le mouron blanc et les fleurs de bourrache en petites boulettes dans l'appareil et les retourner rapidement dans la poêle pleine d'huile

Saler, ajouter du citron et répartir des feuilles de verveine citronnelle cisaillées sur les beignets de consoude



Beignets

Plantes sauvages

Feuilles entières ou coupées en deux de :

- Consoude
- Cirse des maraîchers

Plantes du jardin

- Sauge officinale

Ingrédients

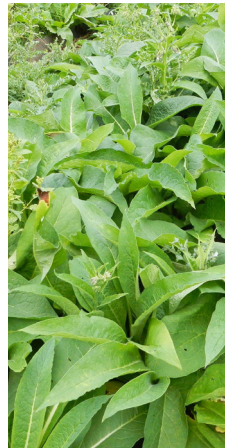
- 400 g de farine de blé
- 75 g de farine de pois chiche
- 75 g de farine de riz
- 4 oeufs
- 1/2 litre de lait
- 5 g de gingembre

Préparation

- 1) Laver et sécher les plantes
- 2) Dans un saladier, verser les 3 types de farine
- 3) Incorporer les oeufs puis le lait au fur et à mesure, puis le gingembre coupé en petits morceaux

(la pâte doit être légèrement épaisse)

- 4) Mettre l'huile à frémir dans une poêle
- 5) Tremper les feuilles de plantes dans la pâte puis les faire rissoler dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées



Egoutter les beignets sur un tissu ou du sopalin.

On peut consommer les beignets chauds (plus croustillants) ou froid



Les crêpes 4 saisons de septembre

Plantes sauvages

- Bardane (2 racines)
- Achillée millefeuille (15 petites feuilles)
- Angélique (toutes les graines d'une ombelle, 20 minimum)

Plantes du jardin

- Verveine citronnelle (10 à 20 feuilles)
- Fenouil (15 graines)

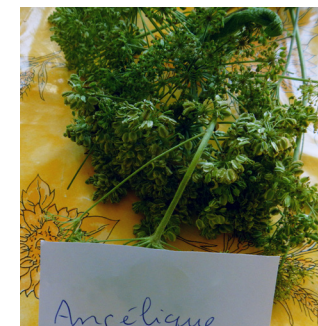
Ingrédients

- 2 grosses c. à soupe de maïzena
- 4 grosses c. à soupe de farine de riz
- 400 ml de lait
- 2 oeufs
- 1/2 pincée de sel

Préparation

- 1) Laver et sécher les plantes
- 2) éplucher la bardane et la couper en fines rondelles
- 3) Faire la pâte à crêpe en mélangeant tous les ingrédients excepté les plantes

- 4) cisailler chaque espèce de plante et les répartir chacune dans un récipient différent (graines de fenouil et racine de bardane dans le même)
- 5) Répartir la pâte en la versant dans ces récipients
- 6) Mélanger la préparation dans chaque récipient
- 7) Cuire des mini-crêpes



Galette Gilvira

Plantes sauvages

- Fleurs de violette (50 g)
- ortie (50 g)
- menthe aquatique (25 g)

Ingrédients

- 150 g de farine de pois chiche
- 300 g de farine de riz
- 4 oeufs
- ail
- graines de courge, raisins secs, noix, graine de tournesol
- sel, poivre

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) émincer les plantes et l'ail dans un saladier
- 3) ajouter les graines et les fruits secs



- 4) préparer une pâte avec les oeufs, le mélange de farines, l'ail émincé, le sel et le poivre
- 5) incorporer les plantes et les fruits secs à la pâte
- 5) cuire au four 45 mn à 200 °C, puis 15 mn à 230 °C



Sous-bois et voluptés

• Omelette aux herbes

Plantes sauvages

- Pariétaire de Judée (1 poignée)
- Plantain lancéolé (1 poignée)
- Epiaire des bois (1 poignée)

Ingrédients

- 6 oeufs
- 1 oignon
- 1 échalotte
- 2 gousses d'ail
- 1 filet d'huile d'olive

• Spaghettis au curcuma

Plantes du jardin

- Sauge officinale (1/2 poignée)

Ingrédients

- 250 g de spaghettis
- 20 olives noires dénoyautées
- 20 g de beurre
- sel, curcuma

• Sauce aux capucines

Plantes du jardin

- fleurs et feuilles de capucine (au bon vouloir)
- ciboulette (une vingtaine de feuilles)

Ingrédients

- 25 cl de crème fraîche

Préparation

Omelette

- 1) Laver et ciseler les plantes
- 2) Emincer l'oignon, l'ail et l'échalotte, les faire fondre avec de l'huile d'olive
- 3) Ajouter une partie des herbes et les faire fondre quelques minutes
- 4) Battre les oeufs en omelette, saler
- 5) Ajouter le reste des plantes dans la poêle, puis les oeufs battus
- 6) Faire cuire les spaghettis dans de l'eau salée avec du curcuma
- 7) Egoutter puis les mettre dans un plat avec du beurre, de la sauge et des olives noires coupées en morceaux
- 8) Préparer une sauce en mélangeant les feuilles et fleurs de capucines ciselées avec de la crème fraîche

Servir l'omelette accompagnée des spaghettis et de la sauce



Crousti - Vert

Plantes sauvages

- Ortie (1 poignée)
- Epiaire des bois (1 poignée)
- Egopode (1 poignée)
- Plantain (1 poignée)

Plantes du jardin

- Capucine feuilles (1 poignée)
- Fleurs de capucine pour la déco

Ingrédients (Pâte brisée)

- 1 kg de pommes de terre
- 1 oeuf
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1) Eplucher et râper les pommes de terre et laisser dégorger
- 2) Laver et émincer toutes les plantes
- 3) Râper l'ail
- 4) Presser la pomme de terre pour «l'assécher», puis mélanger avec les plantes, l'ail,



L'oeuf, l'huile et l'assaisonnement.
5) Disposer la préparation en petites galettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
6) Cuire au four à 200 °C pendant 20 - 25 mn environ selon le four

Servir sur un plat décoré avec des fleurs de capucine



Quiche aux herbes sauvages

Plantes sauvages

6 poignées au total de :

- Pariétaire de Judée
- Alliaire officinale
- Lierre terrestre

Ingrédients (Pâte brisée)

- 5 c. à soupe de farine de sarrasin
- 3 oeuf
- 200 ml de soja cuisine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 pincée de sel, poivre

Préparation

- 1) Nettoyer et couper finement les herbes, hacher l'oignon
- 2) Battre les oeufs au fouet
- 3) Ajouter le soja-cuisine, l'huile d'olive, la farine, l'oignon haché
- 4) Bien mélanger au batteur afin d'obtenir une préparation onctueuse
- 5) Saler, poivrer
- 5) Enfourner à 180 °C pendant 40 mn environ selon le four



Balade en forêt

Quiche

Plantes sauvages

- 1/2 poignée de chaque plante : Egopode, plantain (feuilles et graines), pariétaire, tanaïsie, galinsoga, chardon des maraîchers, feuilles de trèfle et de lamier blanc
- 2 racines de petite bardane

Plantes du jardin

- 2 feuilles de sauge

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 brique de soja cuisine (200 ml)
- 75 g de comté râpé
- 6 oeufs
- 1/2 cm de gingembre râpé
- 1 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 petite carotte
- sel, poivre

Préparation

- 1) Rincer les plantes
- 2) Hacher les plantes, carottes, ail, oignons
- 3) Faire revenir la moitié du mélange dans l'huile d'olive
- 5) mélanger les herbes cuites et crues avec 6 oeufs, la crème de soja et 75 g de comté râpé
- 6) Etaler sur la pâte
- 6) Cuire au four à 200 °C pendant 20 mn



Décorer avec des fleurs



Quiche forestière

Plantes sauvages

- Graines d'alliaire officinal (2 pincées)
- Feuilles d'alliaire (quelques feuilles)
- Plantain lancéolé (une grosse poignée)
- Epiaire des bois (2 poignées)

Ingrédients

- une pâte feuilletée
- 4 oeufs
- 1 chèvre frais
- 140 g de comté râpé
- un demi verre de lait
- 200 g de feta
- sel, poivre

Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) laver les plantes à l'eau vinaigrée, les essorer et retirer les grosses tiges
- 3) Etaler la pâte dans un moule, et piquer le fond avec une fourchette
- 5) Dans un saladier, préparer un appareil pour la quiche, en mélangeant les ingrédients
- 6) Disposer les plantes sur le fond de tarte et verser par dessus la préparation
- 7) Mettre au four 45 mn à 180°C



Balade en forêt

Flan

Plantes sauvages

- 1/2 poignée de chaque plante : Egopode, plantain (feuilles et graines), pariétaire, tanaisie, galinsoga, chardon des maraîchers, feuilles de trèfle et de lamier blanc
- 2 racines de petite bardane

Plantes du jardin

- 2 feuilles de sauge

Ingrédients (Pâte brisée)

- 1 brique de riz cuisine (200 ml)
- 75 g de comté râpé
- 6 oeufs
- 1/2 cm de gingembre râpé
- 1 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 petite carotte
- sel, poivre

Préparation

- 1) Rincer les plantes
- 2) Hacher les plantes, carottes, ail, oignons
- 3) Faire revenir la moitié du mélange dans l'huile d'olive
- 4) mélanger les herbes cuites et crues avec 6 oeufs, 2 yaourts de brebis, la crème de riz, 1 c.à soupe de farine de sarrasin, 1 c. à soupe de farine de pois chiche, 1 c. à soupe de farine de riz, 1 c. à soupe de graines de chia et 75 g de comté râpé
- 5) Etaler sur la pâte dans un moule à cake
- 6) Cuire au four à 200 °C pendant 20 mn



Décorer avec des fleurs et des graines concassées de faux pistachier



le cake d'antan

Plantes sauvages

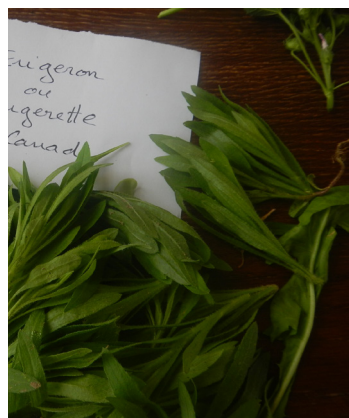
- Orties (3 poignées)
- Mouron blanc (2 poignées)

Ingrédients

- 8 c. à soupe de farine de blé
- 1 sachet de poudre à lever
- un demi verre de lait
- 4 oeufs
- 3 c. à soupe d'huile
- 200 g de feta
- 1 sachet de comté râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de graines de tournesol
- sel, poivre

Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) laver les plantes à l'eau vinaigrée, rincer, essorer et ciseler grossièrement les feuilles. Les réserver.
- 3) Dans un saladier, faire un puits avec la farine, ajouter la levure et les oeufs, puis mélanger.
- 4) Ajouter le sachet de comté râpé, la feta émiettée, l'huile et le lait.
- 5) Mélanger le tout, saler, poivrer
- 6) Ajouter l'ail haché et les graines de tournesol, puis les herbes
- 7) Bien mélanger et mettre la pâte dans un moule à cake
- 8) Cuire 45 mn à 180°C, vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau à coeur, Celle-ci doit ressortir sèche.





Bibliographie

- COUPLAN François, STYNER Eva, **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques**, Paris-Neufchâtel, Editions Delachaux & Niestlé, 2013
- FITTER Richard, FITTER Alastair, **Guide des fleurs sauvages**, 7ème édition revue et corrigée, Paris-Neufchâtel, Editions Delachaux & Niestlé, 2009
- LIEUTAGHI Pierre, **Le livre des bonnes herbes**, Arles, Editions Actes Sud, 2011
- MACHON Nathalie (Dir.), **Sauvages de ma rue. Guide des plantes sauvages des villes de la région parisienne**, Paris, Muséum national d'histoire naturelle/ Editions Le Passage, 2011
- MACHON Nathalie (Dir.), **Sauvages de ma rue. Guide des plantes sauvages des villes de France**, Paris, Muséum national d'histoire naturelle/ Editions Le Passage, 2012
- PAUME Marie-Claude, **Sauvages et comestibles. Herbes, fleurs et petites salades**, Aix-en-Provence, Edisud, 2005.
- BISSEGGER Meret, **La cuisine des plantes sauvages**, Editions Ulmer, 2012
- COUPLAN François, **Les belles vénéneuses, plantes sauvages toxiques, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 3**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1998
- COUPLAN François, **Le régal végétal, plantes sauvages comestibles, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 1**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1998
- COUPLAN François, **La cuisine sauvage, plantes sauvages comestibles, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 2**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1992
- DUCERF, Gérard, **L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales, guide de diagnostic des sols, volume 1**, 4ème édition, Editions Promonature, 2014.
- <http://www.toxiplante.fr/>



Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement du Val d'Oise

BP 40163 - Pontoise

95304 Cergy-Pontoise cedex

Tél - 01 30 38 68 68 - Fax - 01 30 73 97 70

site : www.caue95.org - mail : caue95@caue95.org

Le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement du Val d'Oise est une association départementale, qui a pour vocation la promotion de la qualité architecturale, paysagère et environnementale.

Il a pour objectifs d'accompagner les collectivités et les habitants dans la définition et la concrétisation de leurs projets, de partager une culture de la qualité de l'architecture, de l'urbanisme et des paysages, de valoriser le patrimoine naturel et urbain qui constitue les ressources du projet local.



Fraternité Saint-Jean **Ferme de Brécourt**

Ferme de Brécourt

Route de Vallangoujard

95690 Labbeville

Tél - 01 34 16 49 07

site : www.fraternitestjean.fr

mail : fraternite.st.jean@wanadoo.fr

La Fraternité St Jean existe depuis 1981. C'est d'abord un mouvement éducatif – d'intérêt général – et "de conviction", qui regroupe plusieurs centres d'accueil d'enfants et d'adolescents placés par l'aide sociale à l'enfance.

Brécourt est une Maison des Adolescents et des jeunes de 18 / 21 ans, intégrés au sein d'une école d'apprentissage et pré-apprentissage et accompagnés dans leur parcours professionnel par un tuteur de la «Frat», en partenariat avec des entreprises.

Le Jardin du Naturaliste

36 Bis rue Dufour Lebrun

60590 Talmontiers

Tél - 09 74 56 35 48

site : www.olivier-tranchard.fr

mail : olivetc@free.fr

Micro-entreprise basée sur le conseil, la formation en gestion différenciée, la création et l'entretien de jardins sauvages et pédagogiques, l'animation.

Pépinière de plants et graines d'espèces locales à Talmontiers.