CUISINE SAUVAGE

AU FIL DES SAISONS



Introduction

Ce livre est le fruit de sept ans d'expérimentation avec les plantes sauvages.
J'ai concocté chaque recette de ce livre au fil des saisons et des occasions. Chacune d'elle est l'expression d'une rencontre avec une plante que j'ai mariée avec des fruits et légumes de saison alors à ma disposition.
La cuisine est pour moi un lieu de créativité et de partage, une façon simple de donner de l'amour.
J'ai donc tout naturellement utilisé la cuisine comme moyen pour transmettre mon amour des plantes aux personnes qui m'entourent.
Au-delà de la cuisine, c'est aussi un art de vivre que je souhaite partager avec vous. La cuisine des plantes sauvages invite à entrer dans un autre espace-temps. Celui où l'on prend le temps de rencontrer et de cueillir l'être vivant qui s'offre à nous. Celui où l'on apprend à se relier au cycle des saisons et à profiter de ce qui nous est donné dans le moment présent. Notre regard s'éveille alors à un monde d'abondance. Savourons avec tous nos sens la beauté du vivant qui s'offre à nous.

Les bases de la cueillette des plantes sauvages

Voici quelques principes de base, importants à respecter lors de vos cueillettes.

- **Identifiez la plante avec certitude.**

La nature nous propose une grande abondance de plantes comestibles mais certaines sont très toxiques pour l'homme, voire mortelles à faibles doses. Il est donc fondamental de connaître les plantes que vous cueillez. Pour les découvrir, il existe d'excellents ouvrages (certains sont mentionnés dans la bibliographie). À mon sens, la façon la plus simple d'apprendre est d'aller sur le terrain accompagné d'un spécialiste.



- **Cueillez dans des endroits exempts de pollutions chimiques.**

Renseignez-vous sur les champs ou bords de chemins où vous souhaitez cueillir. Vérifiez qu'ils soient exempts de produits chimiques tels qu'engrais, pesticides ou herbicides.

- **Cueillez uniquement les plantes que vous allez consommer rapidement.**

Afin de bénéficier des vertus des plantes, il est important de les consommer les plus fraîches possible. Ne cueillez que les quantités que vous êtes en mesure de consommer ou transformer dans les 2 ou 3 jours suivant votre récolte.

- **Cueillez au maximum un tiers de la quantité totale des plantes disponibles.**

Il est essentiel de laisser aux plantes la possibilité de poursuivre leur cycle normalement et de se reproduire. En prélevant un tiers des plantes disponibles, vous laissez aussi la possibilité à d'autres personnes ou animaux de venir se servir. Ne cueillez que les plantes qui sont abondantes, ne cueillez pas de plantes rares ou protégées.

- **Cueillez uniquement la partie de la plante que vous allez utiliser pour la recette.**

Il est inutile d'arracher toute une plante si vous souhaitez en cuisiner les fleurs ou les feuilles. En laissant une partie de la plante en place, vous lui permettez de continuer à vivre. Cela constitue aussi un gain de temps considérable une fois en cuisine : nul besoin de trier les végétaux.

- **Cueillez avec vos mains.**

Nos mains sont de merveilleux outils et d'excellents capteurs sensoriels. En cueillant directement avec vos mains, vous recevez de nombreuses informations très utiles. Par exemple, vous pouvez ressentir les endroits où la tige est souple et ceux où elle est trop dure. Ces précieuses indications vous permettent de ne cueillir que le meilleur. Une nouvelle fois, cela évite d'avoir à trier en cuisine les plantes récoltées.

- **Cueillez uniquement des feuilles ou éléments propres et qui vous donnent envie d'être mangés.**

Voilà un élément de bon sens qu'il est bon de rappeler. En cueillant feuille à feuille, vous évitez de récolter des plantes souillées. Avec ce principe de cueillette, vous gagnerez énormément de temps en cuisine. Vous pourrez également vous passer du



lavage de bon nombre de plantes, car cette méthode évite de récolter des végétaux qui pourraient être contaminés par des parasites.

- **Utilisez des paniers ou sacs en tissu pour y déposer votre cueillette.**

Évitez les sacs plastique, dans lesquels les plantes se détériorent très rapidement. L'idéal est d'avoir un sac ou panier par type de plante récoltée, cela facilite leur utilisation en cuisine.

- **Vérifiez les plantes récoltées avant de les utiliser en cuisine.**

Que ce soit à l'occasion du lavage ou lorsque vous videz le contenu de votre panier sur votre plan de travail, une vérification s'impose avant de travailler les végétaux.

Les bases d'une cuisine savoureuse

- **Ce qui fait la saveur des plats, c'est avant tout la qualité des ingrédients employés.**

Privilégiez l'utilisation des produits locaux et de saison de la meilleure qualité possible. Choisissez des ingrédients produits de façon respectueuse de la nature et des hommes (produits bio, fermiers…). Il existe quantité de petits producteurs, certains à deux pas de chez vous. Le contact avec des producteurs locaux engagés dans le respect de la nature est une très belle source d'échange de connaissances et de partage. Vous pourrez apprendre de nombreuses astuces sur la façon de cuisiner les fruits et légumes de saison.

- **Privilégiez un bon matériel.**

Nul besoin d'avoir pléthore d'ustensiles pour cuisiner les recettes de ce livre. D'expérience, deux ustensiles sont incontournables : une planche à découper bien plate d'un format minimum de 30 × 20 cm (personnellement, je privilégie le bois) ; un couteau éminceur bien aiguisé d'une lame d'environ 20 cm. Un couteau émoussé rend le hachage des plantes difficile et fastidieux. L'utilisation d'un couteau mal affûté est aussi un facteur important de blessure.

- **Variez les produits.**

N'hésitez pas à varier les farines employées. Seulement quelques recettes nécessitent une farine spécifique, par exemple une farine de blé fine pour les raviolis. Cela est mentionné le cas échéant dans la liste des ingrédients. Lorsque vous lisez la mention « farine », profitez-en pour décliner la recette avec différentes farines (avec ou sans gluten).
Chaque recette de ce livre est présentée en lien avec la saison à laquelle je l'ai créée. Certaines plantes, comme l'ortie, la berce ou l'égopode, sont présentes une grande partie de l'année. Profitez-en pour adapter les recettes avec d'autres fruits et légumes de saison. Jouer avec les plantes au fil des saisons offre une possibilité infinie de mariages de textures et de saveurs.



- **Adaptez les recettes à vos goûts et à votre matériel.**

En fonction du matériel dont vous disposez, vous devrez peut-être adapter les temps de cuisson. Les temps de cuisson indiqués sont basés sur l'utilisation d'un four électrique sans chaleur tournante. Si vous utilisez un four à chaleur tournante ou un four professionnel, je vous conseille de réduire le temps de cuisson.

Les spécificités de la cuisine des plantes sauvages

Les plantes sauvages sont extrêmement concentrées en principes actifs, en minéraux, en vitamines… Certaines de ces plantes (tout comme beaucoup de potagères) comportent des principes actifs qui peuvent s'avérer toxiques à fortes doses. C'est le cas, par exemple, de la consoude, du thym et de la tanaisie.
Il est donc préférable de varier les plaisirs en variant le plus possible votre alimentation. Évitez de consommer de façon répétée la même plante ou la même recette.
Cuisiner avec les plantes sauvages offre également un magnifique bouquet de textures et de saveurs. Avec ce type de cuisine, on peut facilement s'affranchir des exhausteurs de goût habituels (sel, sucre, poivre…), ou les diminuer. N'hésitez pas à adapter les quantités de sel et de sucre proposées dans les recettes pour les ajuster à vos goûts.
Suivez votre instinct.

Si une partie de la plante que vous avez récoltée vous semble trop fibreuse, très dure ou abîmée et que vous hésitez à l'utiliser dans votre préparation, faites-vous confiance et mettez-la de côté.
Mettez à profit cette expérience pour être plus attentif, lors de votre prochaine cueillette, lorsque vous sélectionnerez les éléments à récolter.
Il en est de même lorsque vous dégustez votre plat : si la texture de certaines parties de plantes vous déplaît, servez-vous de cette expérience pour ajuster votre prochaine cueillette.

Risques de parasitose

Il existe deux types de maladies parasitaires transmissibles par la consommation de végétaux crus en Europe. La première est l'échinococcose (on trouve en Europe *Echinococcus granulosus* ou *Echinococcus multilocularis*). L'échinocoque se développe et se reproduit dans le système digestif des canidés (chiens, renards…) – et parfois celui des chats – qui auront mangé des rongeurs infestés par le parasite. Ses œufs se retrouvent ensuite dans les excréments des canidés, qui peuvent souiller les plantes présentes à moins de 30 cm du sol. Un être humain peut être contaminé en ingérant ces œufs. Le meilleur moyen de les détruire est la cuisson. Le lavage des végétaux avec du vinaigre ou tout autre produit s'avère inefficace. Si vous consommez des végétaux crus, soyez très vigilants lors de la cueillette : cueillez feuille à feuille et sélectionnez des éléments exempts de toute souillure.
La seconde maladie parasitaire est la douve du foie (*Fasciola hepatica*).
Celle-ci se reproduit dans le système digestif des ovins et des bovins. Les œufs ensuite produits ont besoin d'un milieu aquatique pour survivre. Le risque de contamination concerne donc uniquement la consommation de végétaux aquatiques (cresson officinal, *Veronica beccabunga*…).
Là aussi, le meilleur moyen de détruire ces œufs reste la cuisson. Le séchage s'avère également efficace.



Mes conseils pour profiter de ce livre

- **Utilisez les espaces créés dans ce livre pour y écrire vos propres recettes.**

Vous trouverez nombre d'astuces et de propositions de variation dans les pages de cet ouvrage. Jouez avec les cadeaux que vous offre la nature. Utilisez les différentes recettes comme bases pour en créer de nouvelles au fil des rencontres que vous allez vivre avec les plantes. Si vous trouvez une recette simple et plaisante à réaliser, n'hésitez pas à la refaire avec différentes plantes.

- **Jouez avec les fruits et légumes de saison.**

Nombre de recettes de ce livre peuvent être réalisées en d'autres saisons que celle présentée. Variez les fruits et légumes utilisés en fonction de ce qui est disponible dans votre région au moment où vous trouvez une plante que vous avez envie de cuisiner. L'utilisation de fruits et légumes de saison permet de varier facilement notre alimentation en cohérence avec les besoins de notre corps.

- **Amusez-vous et partagez.**

Le vivant se déploie et s'offre à vous à chaque instant. Soyez opportuniste et cueillez ce que la nature met à votre disposition dans le moment présent. Partagez cette passion en famille, entre amis, entre voisins, il est tellement bon de passer du temps ensemble dans un espace de créativité. Profitez de ce moment de bien-être et de plaisir à la découverte du vivant qui vous entoure. La cueillette et la cuisine des plantes stimulent tous les sens. Jouez avec le vivant, exprimez votre créativité et votre élan de vie. Voici une source de bien-être simple et gratuite qu'il est facile d'inclure dans votre quotidien (même en ville, il est possible de trouver de nombreuses plantes).En intégrant régulièrement les plantes sauvages à votre alimentation, vous constaterez rapidement les bienfaits qu'elles procurent à votre organisme. La diversité et la richesse des éléments nutritifs apportent au corps équilibre et vitalité. Une alimentation variée et vivante est pour moi la première des médecines. Je vous souhaite de belles rencontres et beaucoup de plaisir au fil des saisons !

Printemps



Flans quinoa-achillée

Achillea millefolium

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

- **100 g de quinoa**
- **230 g de carottes**
- **70 g de feuilles d'achillée**
- **2 œufs**
- **20 cl de crème liquide ou de crème d'avoine**
- **Sel, poivre**
- **1 gousse d'ail**
- **Beurre (pour beurrer les moules)**

Versez le quinoa dans une casserole contenant 2 fois son volume d'eau bouillante. Laissez cuire 10 minutes. Ôtez du feu et laissez gonfler 5 minutes.
Râpez les carottes.
Lavez et égouttez les plantes. Hachez-les.
Préchauffez le four à 150 °C (thermostat 5).
Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème.
Pelez puis hachez finement l'ail. Ajoutez-le dans le saladier, ainsi que les carottes râpées, l'achillée et le quinoa. Salez et poivrez selon votre goût.
Beurrez les moules individuels, puis versez la pâte dedans.
Enfournez 20 minutes, en surveillant la cuisson de temps en temps.
Décorez le dessus des flans de quelques feuilles et fleurs d'achillée.
Servez tiède.



Achillée millefeuille

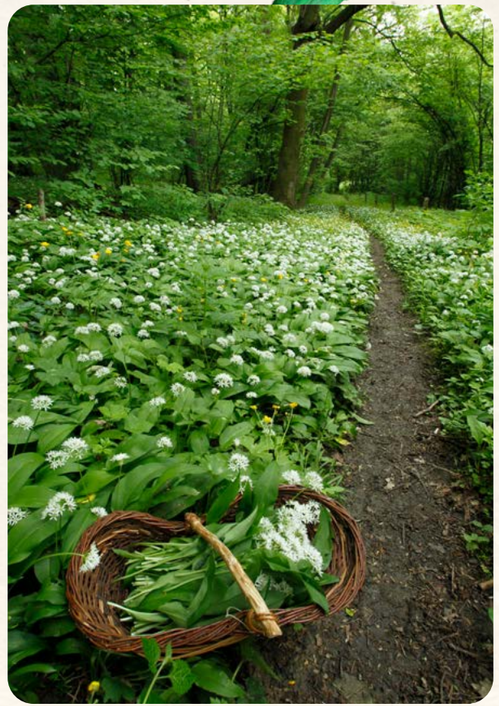
Achillea millefolium

C'est de ses jolies feuilles finement découpées que l'achillée millefeuille tire son nom. Les jeunes feuilles sont agréables en salade. Il est préférable de couper et cuire les feuilles plus développées. Les inflorescences sont également comestibles. Leur saveur est plus prononcée et aussi plus amère. Hachées finement, elles font un bon condiment. L'achillée est un tonique amer. Elle est parfois utilisée pour stopper les hémorragies et régulariser le cycle menstruel. Sa consommation répétée peut d'ailleurs stopper les saignements menstruels. Il est donc préférable de la savourer de façon occasionnelle.

Ail des ours

Allium ursinum

On reconnaît facilement les sous-bois qui abritent l'ail des ours à l'odeur d'ail frais qui s'en dégage. La saveur de l'ail des ours est plus fine et délicate que celle de l'ail cultivé. Les jeunes feuilles agrémentent à la perfection les salades sauvages de printemps. La cuisson détériore le goût de la plante, c'est pourquoi l'utilisation des feuilles crues est à privilégier. Une grande vigilance est de mise lors de la cueillette de cette plante que l'on peut très facilement confondre avec des espèces toxiques poussant dans le même milieu, comme le muguet (*Convallaria majalis*) et l'arum tacheté (*Arum maculatum*).
L'ail des ours est d'un très bon soutien pour aider notre organisme à sortir de l'hiver : il est stimulant et diurétique, et renferme de la vitamine C.





Réalisez facilement un excellent bouillon de légumes avec les épluchures de vos légumes bio. Vous pouvez utiliser les épluchures, trognons et feuilles de tous vos légumes, ainsi que les pelures d'ail et d'oignon. Nettoyez vos légumes avant de les éplucher. Faites bouillir les éléments dans environ 4 fois leur volume d'eau pendant 10 minutes. Ce bouillon se conserve 3 jours.

Salade de pommes de terre à l'ail des ours

Allium ursinum

Vegan

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 à 30 min

Pour 4 personnes

- **750 g de pommes de terre à chair ferme**
- **4 c. s. d'huile de colza**
- **2 c. s. de vinaigre de cidre**
- **2 c. s. de vin blanc du Jura**
- **4 c. s. de bouillon de légumes**
- **1 gros bouquet de feuilles d'ail des ours**
- **Sel, poivre**

Lavez les pommes de terre et cuisez-les entières soit en utilisant un cuiseur vapeur, soit dans une casserole contenant un volume d'eau suffisant pour toutes les recouvrir. Le temps de cuisson est variable en fonction de la taille et de la variété des pommes de terre. Vérifiez la cuisson au bout de 20 minutes : la lame d'un couteau doit pouvoir s'enfoncer facilement dans la chair.
Pendant la cuisson, mélangez l'huile, le vinaigre, le vin et le bouillon de légumes dans un saladier.
Lavez puis ciselez l'ail des ours. Réservez-le à part.
Lorsque les pommes de terre sont cuites, épluchez-les immédiatement et coupez-les en tranches de 3 mm environ. Mettez-les directement dans le saladier : les pommes de terre encore chaudes vont absorber la sauce. Mélangez avec précaution pour ne pas abîmer les tranches.
Ajoutez ensuite l'ail des ours ciselé, le sel et le poivre. Mélangez une dernière fois.
Servez tiède ou froid.



Samoussas d'égopode

Aegopodium podagraria

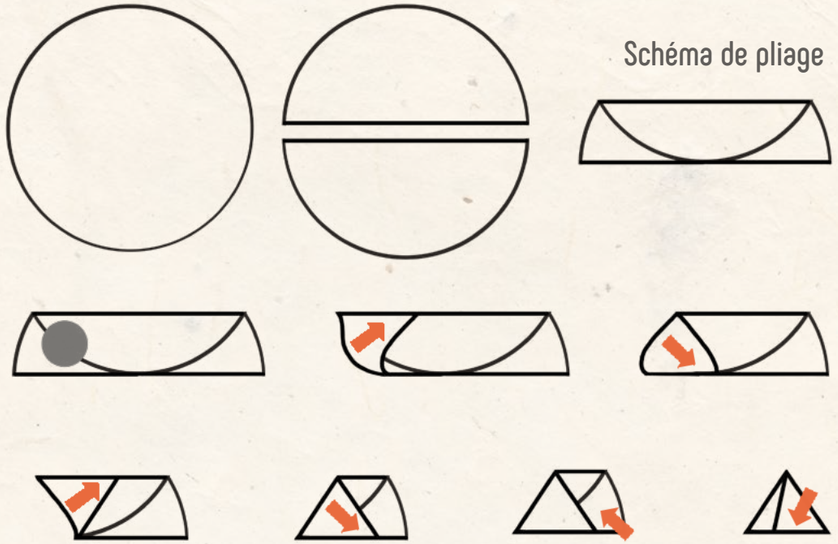
Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 10 min

Pour 20 samoussas

- **2 pommes de terre moyennes**
- **150 g de petits pois ou de fèves**
- **200 g de feuilles d'égopode**
- **1 petit oignon**
- **Huile d'olive**
- **100 g de fromage de chèvre**
- **1 c. c. de cumin**
- **Sel, poivre**
- **1 paquet de feuilles de brick**

Cuisez les pommes de terre à l'eau, puis pelez-les.
Faites blanchir les petits pois dans de l'eau bouillante salée.
Lavez et égouttez les égopodes. Hachez-les grossièrement.
Pelez puis émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
Une fois que les oignons commencent à dorer, ajoutez les feuilles d'égopode et continuez la cuisson 1 à 2 minutes.
Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).
Dans un saladier, écrasez la chair des pommes de terre avec le fromage de chèvre.
Ajoutez-y les petits pois, le mélange oignons-égopode et le cumin. Salez et poivrez.
Confectionnez les samoussas avec la farce obtenue en suivant le schéma de pliage (voir page suivante). Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive sur les deux faces à l'aide d'un pinceau. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, dernier pliage contre la plaque.
Enfournez 10 minutes. Les samoussas doivent être bien dorés.

Schéma de pliage



Il est possible de préparer la farce la veille. Vous pouvez également congeler les samoussas avant cuisson. Dans ce cas, décongelez-les avant de les cuire.

Salade de champignons à l'ail maraîcher

Allium oleraceum

Vegan

Temps de préparation : 10 min

Pour 4 personnes

- **1 citron**
- **2 poignées d'ail maraîcher (feuilles)**
- **500 g de champignons de Paris**
- **2 c. s. d'huile de colza**
- **Sel, poivre**

Pressez le citron pour en récupérer le jus.
Lavez les feuilles d'ail, puis émincez-les en morceaux d'environ 2 mm d'épaisseur.
Lavez puis équeutez les champignons. Coupez-les en fines lamelles.
Mélangez l'ail, les champignons, l'huile et le jus de citron dans un saladier. Salez et poivrez selon votre goût.
Servez aussitôt.

Vous pouvez décliner cette préparation avec tous types d'Allium : ail des ours, ciboule, ail triquètre…
Cette recette accompagne très bien des boulettes de plantes (p. 41).