

Table des matières

Préface	4
Introduction	6
Usage culinaire des plantes sauvages	10
Avertissements	12
Les plantes toxiques	18
Cueillette : règles à observer	21
La récolte des plantes sauvages demande réflexion	22
Racine	22
Bourgeon	23
Feuille	23
Fleur	23
Sommité fleurie	23
Fruit	24
Recettes d'hier pour aujourd'hui	25
Apéritifs	25
Canapés au beurre aux herbes	25
Le caviar du pauvre	25
Entrées	26
Cake aux légumes sauvages et fromage blanc	26
Cake aux légumes sauvages ou aux fines herbes	26
Mousse aux champignons et plantes sauvages	26
Légumes sauvages au sabayon de moutarde	26
Petites bouchées campagnardes	27
Œufs pochés sur lit de légumes sauvages étuvés	27
Œufs brouillés sur lit de légumes sauvages étuvés	27
Œufs en cocotte, purée de légumes	27
Beignets à la sauge et à l'impératoire	27
Escargots aux herbes sauvages	28

Salades	29
Soupes, potages et veloutés	30
Soupe froide de carottes au cumin	30
Soupe froide au potiron	30
Soupe paysanne (1 ^{re} variante)	31
Soupe paysanne (2 ^e variante)	31
Soupe valaisanne	31
Soupe d'épeautre	31
Soupe à l'oignon	32
Soupe à la farine rôtie	32
Velouté de courgettes	33
Soupe de légumes aux orties	33
Soupe à la bataille	34
Soupe aux orties ou épinards sauvages	34
Soupe à la livèche	35
Potage Parmentier	35
Soupe aux pois	35
Soupe au pain rassis	36
Soupe au pain rôti	36
Soupe simple à la courge	36
Soupe à la courge	37
Soupe à la purée de pois et haricots verts	37
Soupe à la purée de légumes secs	38
Soupe à la semoule rôtie	38
Soupe aux flocons d'avoine, lardons et oignons	38
Velouté de légumes	39
Soupe du chalet	39
Soupe aux herbes sauvages	41
Soupe sauvage	41
Les plantes sauvages en légumes	42
Les gratins	42
Gratin d'orties ou de dents-de-lion	42
Parmentier aux légumes sauvages	42

Les soufflés	42
Les galettes, les pancakes	43
Les feuilletés	43
Les beignets	44
Acras aux plantes sauvages	44
Les croquettes aux flocons d'avoine	45
Les gnocchis	46
Gnocchis à la romaine aux plantes sauvages	46
Gnocchis à la piémontaise aux plantes sauvages	46
Gnocchis à la parisienne aux plantes sauvages	47
Les timbales	48
Timbale aux légumes sauvages	48
Timbale napolitaine	48
Les papets	49
Papet aux légumes sauvages	49
Papet de plantain ou de tussilage	49
Le "Tsarfion" (spécialité de St-Martin VS)	49
Les purées	50
Gâteau et quiche aux légumes sauvages	50
Les œufs	51
Œufs pochés sur lit de légumes sauvages	51
Œufs brouillés sur lit de légumes sauvages	51
Œufs mollets sur lit de légumes sauvages	51
Œufs en cocotte et purée de légumes sauvages	52
Œufs brouillés sur lit de légumes sauvages	53
Œufs mollets sur lit de légumes sauvages	53
Œufs en cocotte et purée de légumes sauvages	53
Les fromages	54
Les terrines	54
Terrine de champignons bruns ou de bolets	54
Les pains	55
Petits pains à l'épeautre sucrés aux fleurs de sureau ou de bourrache	55

Pains d'épices aux fleurs des Alpes	55
Petits pains aux herbes aromatiques	56
Les beurres	57
Beurre manié	57
Beurre blanc à l'ail	57
Beurre rouge	57
Les sauces	58
Sauce béchamel et ses dérivés	58
Sauce crème	58
Sauce aurore	58
Sauce Mornay	58
Sauce raifort	58
Sauces au beurre	58
Beurre blanc	58
Le beurre rouge	59
Sauce hollandaise	59
Sauce maltaise	60
Sauce mousseline	60
Sauce béarnaise	60
Sauce Choron	61
Sauce à l'oseille	61
Sauce soubise	61
Sauce tomate	61
Coulis de tomate aux herbes sauvages et basilic	62
Sauce à salade	62
Vinaigrette	62
Les desserts	63
Gâteau aux fleurs printanières	63
Gâteau aux feuilles de fraisiers ou framboisiers	63
Madeleinettes aux fleurs	64
Cake aux fleurs des Alpes ou petits fruits sauvages	65

Biscuits fondants aux pétales de fleurs des Alpes	65
Mousse aux fleurs des Alpes	66
Flans aux fleurs	66
Crêpes aux fleurs	66
Miel aux dents-de-lion	67
Sorbets	67
Les confitures et confits	68
Confiture de pétales d'aubépines	68
Confit d'angélique	68
L'Achillée millefeuille	69
Beurre d'achillée millefeuille	69
Recettes des prés et des champs	69
Tortilla à l'achillée millefeuille	70
Lapin à la fleur d'achillée et au génépi	70
Omelette roulée à l'achillée mille-feuille et aux fleurs de ciboulette	70
L'Ail des ours	72
Omelette à l'ail des ours	72
Pesto d'ail des ours	73
Poisson à l'ail des ours	73
Soupe à l'ail des ours	73
Lasagne à l'ail des ours	74
Tartine à l'ail des ours	74
La Berce	75
Jeunes inflorescences de berce	75
Gratin de berce	75
Dauphinois de berce	76
Roulé de poisson à la berce	76
La Bourrache	77
Ravioli à la ricotta et à la bourrache	77
Paupiette de bourrache	78
Omelette à la bourrache	78
Pain de bourrache	78

La Consoude	79
Soupe de consoude	80
Beignets de consoude	80
Filets de consoude	81
Le Coquelicot	81
Pétales de coquelicot cristallisés	82
Sauce aux graines de coquelicots	82
Confit de coquelicot	82
Sirop de pétales de coquelicot	82
Yaourt au coquelicot	83
Le Cresson de fontaine	83
Coulis de cresson	83
Potage au cresson	84
Le Cynorhodon	85
Confiture fine de cynorhodons	85
L'Immortelle	86
Brochette de lotte à l'émulsion d'immortelles	86
Coques aux immortelles	87
La Mauve	88
Consommé à la fleur de mauve	88
Mauve et sa sauce au fromage	88
Sauce à la mauve sauvage	89
La Mûre (fruit de la ronce)	89
Vinaigre de mûres	89
L'Ortie	90
Cake aux orties	90
Confit aux orties	91
Quiche aux orties	91
Soupe aux orties	91
Le Pissenlit ou la Dent-de-lion	92
Confiture de pissenlits	92
Miel aux dents-de-lion	93

Omelette aux boutons de pissenlits	93
Le Pourpier	94
Salade de bar tiède au pourpier	94
Salade de pourpier	95
Autres méthodes	95
La Primevère	96
Crème à la primevère	96
Crème brûlée à la racine de primevère	96
La Sauge (sauge officinale)	97
Beignets à la sauge	97
Cornettes à la sauge	98
Topolini de sauge (salés ou sucrés)	98
Le Serpolet	99
Coq au vin blanc au serpolet	99
Poires au serpolet	100
Le Sureau	101
Confiture de melon au sureau	101
Confiture de sureau	101
Flan au sureau	101
Pâtes de fruits au sureau	102
Tartelettes au sureau	102
Les huiles aromatisées	103
Les condiments	103
Les condiments en poudre	103
Recettes de préparation	103
Condiments aux plantes fraîches	104
Condiments en pâte	104
Conserves au vinaigre	105
Mélange de petits légumes au vinaigre	105
Vinaigre de pommes aromatique	106
Conserves de champignons au vin blanc et au vinaigre	106

Lacto-ferments	106
Plantes sauvages en lacto-ferments	107
Variante plantes sauvages en lacto-ferments	108
Prunelles en saumure	108
Les boissons	109
Recettes de boissons	109
Boissons froides et sirops	111
Sirop avec infusion à froid	112
Sirop perlé	112
Sirop aux herbes	112
Sirop de baies au vin rouge	112
Sirop d'argousier	113
Sirop de cynorhodons	113
Sirop de pétales de coquelicot	113
Sirop de baies de sureau (à faire à l'automne)	114
Sirop d'ombelles de sureau (à faire au printemps)	114
Nectar de bourgeons de sapin	114
Sirop de bourgeons de sapin et/ou bourgeons de genévrier à chaud variante I)	114
Sirop aux bourgeons de sapin (variante II)	114
Sirop de petits fruits	115
Sirop aux épices	115
Sirop aux plantes des Alpes	115
Sirop au vinaigre de pommes et miel	116
Sirop en cas de grippe	116
Sirop pectoral aux choux rouges	116
Sirop pectoral aux raves ou aux radis noirs	117
Sirop pectoral aux plantes	117
Sirop pectoral pour bronchite et toux (variante I)	118
Sirop pectoral pour bronchite et toux (variante II)	118
Sirop pectoral pour la bronchite et la toux (variante III)	118
Sirop pectoral (variante IV)	118
Sirop fortifiant	119

Sirop reminéralisant	119
Sirop sédatif	119
Tisanes et thés	120
Apéritifs	121
Apéritif (variante I)	121
Apéritif (variante II)	121
Apéritif à l'orange et au vin rouge	121
«L'eau du skieur»	122
«Le guignolet» (variante I)	122
«Le guignolet» (variante II)	122
Vins d'apéritifs	122
Alcoolat de plantes	122
Vin aux dents-de-lion (variante I)	123
Vin aux dents-de-lion (variante II)	123
Vin d'orties	123
Vin de persil	124
Vin à la prêle	124
Vin à la sauge	124
Vin de gentiane	124
Vin d'oranges	125
Vin de noix	125
Vin de roses	125
Vin d'aspérule odorante	125
Vin de marguerite	126
Vin de menthe	127
Vin à la reine-des-prés (sédatif et diurétique)	127
Vin «bonne nuit» (calmant)	127
Vin dépuratif	127
Vin antigrippe (cure d'automne pour adultes)	128
Vin de dessert «hypocras»	128
Tonique du pape	128
Liqueurs	129
Crème de cassis	129

Crème de framboises	129
Liqueur aux œufs	129
Liqueur de moka « Club 44 »	130
«Le pendu»	130
Liqueur d'estragon	130
Liqueur digestive (variante I)	130
Liqueur digestive (variante II)	131
Liqueur de cynorhodon	131
Liqueur aux fruits d'épine-vinette	131
Liqueur de sureau	132
Liqueur d'angélique	132
Liqueur de mélisse	132
Liqueur de fenouil	132
Liqueur de thym	133
Liqueur à la vanille	133
Liqueur aux bourgeons de sapin	133
Liqueur d'edelweiss	134
Liqueur de citron (variante I)	134
Liqueur de citron (variante II)	134
Liqueur de prunelle (épines noires)	135
Divers ratafias aux fruits frais ou secs	135
Raisins secs à la grappa ou au marc	135
Pruneaux au cognac ou à l'armagnac	135
Abricots secs	136
Notes pour vos recettes personnelles :	136
Astuces de Germaine pour vos recettes	138
Amertume	138
Limaces, insectes, pucerons	138
Salade avec des légumes sauvages	138
Ail indigeste	138
Pour garder les vitamines à la cuisson	139
Pour éviter les odeurs de friture	139
Pour ne pas pleurer en épluchant les oignons	139

Pour dessaler une sauce ou un plat	139
Améliorer la présentation des pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur	139
Améliorer la présentation de compotes de pommes	139
Cuisson du pain	139
Les cuissons	140
Blanchir	140
Pocher	140
Bouillir	140
Cuire à la vapeur	140
Frir	142
Sauter	142
Gratiner	142
Braiser	143
Glacer	143
Déglacer	143
Étuver	143
Tableau récapitulatif des principales plantes sauvages	145
Teintures végétales pour les laines et les tissus	162
Préparation de la laine à teindre	162
Mordantage	162
Mordantage avant la teinture	162
Mordantage simultané à la teinture	163
Concentrés pour obtenir des teintures	164
Les plantes teintoriales	165
Fleurs	165
Feuilles	166
Fruits	166
Écorces	167
Racines	168
Recettes	168
Feuilles tendres et fleurs	168

Les baies	169
Brindilles et feuilles coriaces	169
Racines, écorces et cônes	169
Plantes séchées et pots-pourris	170
Plantes séchées	170
Pots-pourris	170
Bibliographie	171
Remerciements	172



Exercez-vous à la reconnaissance des plantes

(Réponses page 192)







)





Réponses

- 1) Impéatoire
- 2) Thym
- 3) Armoise
- 4) Achillée
- 5) Primevert
- 6) Mauve
- 7) Myosotis
- 8) Origan
- 9) Berce
- 10) Silène
- 11) Soucis