

La nature à goûter

Association du Patrimoine de Rustiques

Pétales de coquelicots cristallisés

Pétales de coquelicots
Blanc d'œuf
Sucre

Battre légèrement un blanc d'œuf pour le dégourdir.
Collez les pétales 2 à 2 avec le blanc d'œuf puis enduisez-les sur chaque face avant de les saupoudrer de sucre fin (ayez soin de faire tomber l'excédent).
Poser sur des grilles à trous, du papier d'aluminium ou sur des plaques à pâtisserie.
Décorer les desserts avec ces pétales cristallisés.
Peut se réaliser avec des pétales de roses, des feuilles de renouée du Japon, de menthe, ...

Laisser sécher au four à thermostat 1

Chénopode

- 1 saladier de chénopode
- 1 jus de citron
- 10 ml d'huile (colza ou olive)
- 3 cuillères à soupe de son (facultatif)
- 2 grosses gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à café de gingembre coupé en petits dés (facultatif)

Mixer tous les ingrédients

Simple, rapide et délicieux, le pesto au chénopode blanc accompagne bien une assiette de pâtes fraîches, de crudités ou en garniture dans une tarte salée.

Pesto de fanes de radis

1 botte de fanes de radis
1/3 de botte de Persil
1 gousse d'Ail
65 ml d'huile d'olive environ
Sel

Plongez les fanes et le persil dans une casserole d'eau bouillante, quelques secondes ; puis dans un bain d'eau glacée pour en fixer la chlorophylle.

Mixez ensuite tous les ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement. ...Et dégustez !

Roquefort au lierre terrestre

1 bol de feuilles de lierre terrestre
200 g de roquefort
1 œuf dur
Sel / poivre
2 c.à c. d'huile d'olive
1 baguette de pain

Dans un grand bol mélangez à la fourchette le roquefort, l'œuf dur, les feuilles de lierre hachées, une pincée de sel et une pincée de poivre.

Tartinez les rondelles de baguette grillées de cette pâte.

Sur chaque canapé, versez quelques gouttes d'huile d'olive.

Présentez sur un plateau décoré de fleurs de lierre.

Pesto de plantain et d'ortie

Ciseler finement les plantes, ajouter des noix et des amandes hachées, une gousse d'ail, quelques morceaux de gruyère et mixer le tout. Un filet d'huile d'olive et une pincée de sel donnent à ce pesto une étonnante saveur. A servir sur du pain grillé.

Salade sauvage: quelques feuilles d'œgopode, de stellaire, et d'oxalis, que l'on peut agrémenter de fleurs de mauve, de pâquerettes et de thym serpolet. Décorer encore avec quelques pétales de roses. Pour la sauce, marier intimement une purée d'amande, yaourt, jus de citron, huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Voilà une salade toute en légèreté qui n'a rien à envier à un mesclun!

Pesto d'ortie et plantain aux noisettes torréfiées et feuilles d'alliaire

- 300 g d'ortie,
- 150 g de plantain
- 150 g de noisette torréfiée
- Une poignée de feuille d'alliaire
- Huile d'olive
- Fleur de sel

Lavez à plusieurs eaux le plantain, l'ortie et l'alliaire. Hachez-les très finement. Torréfiez les noisettes, puis réduisez-les en poudre dans un mortier. Mélangez les ingrédients, rectifier l'assaisonnement : sel, piment, vinaigre et si nécessaire sucre.

Servir sur des croûtons grillés.

Pesto "sauvage" à l'ortie

- 1 petite poignée d'orties
- 1 petite poignée de pignes (pignons de pin), que vous pouvez remplacer par des graines de chanvre
- 2 ou 3 gousses d'ail (selon votre goût)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de sel
- 4 ou 5 tomates séchées (facultatif... mais excellent)

Mixer les orties (cueillez-les sans graines) dans un blender, elles ne piqueront plus. Ajouter les autres ingrédients. Goûter et ajuster les assaisonnements, l'huile et le citron si nécessaire.

Servir comme le pesto traditionnel sur des pâtes, avec des crackers, sur un fond de pizza mais aussi :

Comme "dip" pour y tremper des bâtonnets de légumes crus à déguster en entrée ou des crackers

Pour remplir les têtes de petits champignons de Paris (soit vous incorporez les pieds bien hachés dans le pesto, soit vous les gardez pour une autre recette), qui auront - ou non- mariné une vingtaine de minutes au moins, dans un mélange d'huile d'olive, de tamari ou de shoyu et de citron. Vous aurez alors des amuse-gueules pour un apéritif ou pour accompagner d'autres entrées.

