

Recettes 6 juin 2015 Chemin Dessus

Vin de mai

*1 bouquet d'aspérule odorante
1 bouteille de vin blanc sec ou de rosé
2 cs de miel d'acacia
½ l de jus de pomme
½ bouteille d'eau gazeuse citronnée*

- Verser le vin, le jus de pomme et le miel dans une carafe.
- Ajouter l'aspérule fraîche et laisser macérer pendant quelques heures ou toute une nuit .
- Filtrer et mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, mélanger avec l'eau gazeuse.

Canapés d'ortie

*1 grosse poignée d'ortie
Beurre à température ambiante
Sel, 1 c. à café de moutarde
Zeste de citron, jus (très peu)
Huile d'olive
Pain*

- Hacher finement les orties.
- Les mélanger à l'aide d'une fourchette avec le beurre ramolli
- Ajouter du sel , un peu de zeste de citron , un filet d'huile d'olive et une petite cuillerée à café de moutarde.
- Etaler cette pâte sur des toasts ou sur des tranches de pain.
- Décorer avec des fleurs

Boulettes de chèvre frais au thym serpolet et origan

1 fromage de chèvre frais

Sel aux herbes

1 cc d'huile d'olive si nécessaire

1 poignée de thym et d'origan

fleurs pour la déco

- Écraser le chèvre frais à la fourchette.
- Ajouter le sel si nécessaire et l'huile d'olive, puis les plantes hachées fin.
- Former de petites boulettes
- Les déposer sur un petit cracker et décorer avec des fleurs

Chénopode Bon-Henri à la Catalane

1 oignon

1 grosse poignée de feuilles de chénopode Bon-Henri

raisins secs

quelques pignons

sel, poivre

- Faire revenir l'oignon dans la poêle.
- Ajouter les feuilles de chénopode et les raisins secs, laissez fondre avec un peu d'eau si nécessaire.
- Faire revenir à sec séparément les pignons dans une poêle
- Mélanger les ingrédients et assaisonner.
- Ajouter un peu de crème avant de servir.

Pétiotes de berce au gingembre et aux carottes

Pétiotes de berce coupés en tronçons

4 carottes coupées en rondelles

1 c. à soupe d'huile de sésame ou d'olive

2 cm de rhizome de gingembre frais coupé fin

1-2 c. à soupe de sauce de soja (tamari)

- Faire revenir les carottes à la poêle dans l'huile puis ajouter les pétiotes de berce, ensuite le gingembre et enfin la sauce de soja.

Boutons floraux de salsifis et de raiponce en épi à la vapeur douce

Ces jeunes pousses sont simplement cuites à la vapeur environ 10 min. Les dresser sur une assiette et assaisonner avec du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive et de la fleur de sel.

Fleurs de salsifis sautées

Les passer à la poêle avec un peu d'ail et d'huile d'olive. Saler légèrement avant de servir.

Salade du jour

A une salade du jardin on a ajouté de l'oxalis des bois (pain de coucou), des feuilles et des boutons floraux de raiponce, des jeunes pousses de pois de senteur (gesse à larges feuilles), des fleurs de vesce fausse esparcette (bleues) et des fleurs de gesse des prés (jaunes).

Flans à l'aspérule odorante

(Pour 12 ramequins)

1/2 l de crème liquide de soja ou d'avoine

1/2 l de lait de riz

1 c. à café rase d'agar-agar en poudre

1 bouquet d'aspérule

3 c. à soupe de miel d'acacia

- Verser le lait et la crème dans une casserole.
- Y ajouter le miel d'acacia, l'agar-agar et plonger le bouquet d'aspérule.
- Porter à ébullition et laisser cuire 2 min.
- Filtrer et verser dans des ramequins rincés auparavant à l'eau froide.
- Mettre au frais.
- Démouler avant de servir et décorer avec des fleurs.