

PICKLES D'OMBILIC ou de SEDUM

Les pickles peuvent se faire soit comme des cornichons soit en lacto fermentation.

Matériel

Plaque à induction
Casserole
Bol
Boite gastro ou Bol /Couvercle

Ingrédients

Eau
Vinaigre
Miel
Sel Poivre Aromates (Ail oignon laurier thym ou gingembre selon votre goût)
Sedum, Ombilic.....

Laver le sédum ou l'ombilic.
Mettre dans la boite gastro.

Faire une solution de conservation moitié eau moitié vinaigre, rajouter du sel du poivre et du miel et des aromates pour rectifier selon votre goût.
Faire bouillir la préparation.

Verser la préparation bouillante sur les plantes.
Couvrir et laisser refroidir.

Utilisez des aromates si vous mettez en pot et conservez plusieurs semaines au frigo avant de consommer.
Les aromates auront moins d'impact pour une consommation immédiate.

BEURRE D'ALLIAIRE

Matériel

Mortier Pilon
Bol
Couteau

Ingrédients

Eau
Beurre
Sel
Gros sel
Feuilles alliaire

Mettre le beurre à température ambiante pour le ramollir
Laver les feuilles d'alliaire

Mettre un peu de gros sel au fond du mortier
Déchiqueter à la main les feuilles d'alliaire et les mettre dans le mortier
Ecraser au pilon
Incorporer le beurre ramolli coupé en morceau
Faire une pommade avec le pilon.

BEURRE DE BOURRACHE

Matériel

Mortier Pilon
Bol
Couteau
Presse agrume

Ingrédients

Eau
Beurre
Sel
Gros sel
Feuilles de bourrache
Citron

Mettre le beurre à température ambiante pour le ramollir
Laver les feuilles de bourrache

Mettre un peu de gros sel au fond du mortier
Déchiqueter à la main les feuilles de bourrache en jetant les nervures centrales au compost et mettre le limbe déchiqueté en petit bout dans le mortier
Ecraser au pilon
Incorporer le beurre ramolli coupé en morceau
Faire une pommade avec le pilon.
Rajouter sel si nécessaire et jus de citron selon votre goût.

PESTO DE ROQUETTE SAUVAGE

Matériel

Mortier Pilon
Bol

Ingrédients

Eau
Huile d'olive
Sel
Gros sel
Feuilles de roquette
Pignons (nature ou toastés)

Laver les feuilles de roquette sauvage, enlever les parties dures (tiges pétioles feuilles abîmées....) et jeter les au compost

Mettre un peu de gros sel au fond du mortier
Déchiqueter à la main les feuilles de roquette en petits bouts et mettre dans le mortier
Ecraser au pilon
Incorporer l'huile d'olive pour aérer la texture.
Faire une pommade avec le pilon.
Rajouter sel si nécessaire et pignons selon votre goût.

MOLE VERDE au CALAMENT

Matériel

Poelle
Plaque à induction
Robot hachoir
Couteau
Planche à découper
Bocal
Torchon
Assiette

Ingrédients

Graines de courge
Oignon
Calament
Huile d'olive
Sel
Feuilles de roquette

Laver les feuilles de calament et mettre à sécher sur un torchon.

Faire toaster les graines de courge dans une poelle à sec à feu moyen
Laisser refroidir

Couper l'oignons en dés

Broyer au hachoir électrique les graines de courge, et l'oignon en quantités égales, quelques brins de calament (selon votre goût) et de l'huile d'olive pour une texture crémeuse.

Mettre dans un bocal.

CREME FOUETTEE SÛRE A LA SARRIETTE

Matériel

Bol
Fouet
Presse agrumes

Ingrédients

Sarriette
Citron
Crème fraîche liquide froide
Sel
Vinaigre
Miel

Laver les feuilles de sarriette.

Vider 125 ml de crème fraîche liquide dans un bol à fond rond

Rajouter le jus d'un citron

Monter au fouet

Rajouter la sarriette, du sel un trait de vinaigre balsamique ou de vinaigre et de miel (selon votre goût)

Réserver.

TAHINA VERTE

Matériel

Bol
Presse agrumes
Verre doseur
Cuillère à soupe
Fouet
Couteau
Planche à découper
Balance

Ingrédients

30 g de tahin
10 g de purée d'amandes
1 cl de jus de citron = 10g
3 cl d'eau = 30g
Sel
Herbes (cressonnette, feuilles de capucine,)
Ail

Laver les herbes.
Hacher les au couteau sur la planche.

Peser tahin et purée d'amandes dans un bol.
Rajouter jus de citron et eau pour détendre et mélanger au fouet
Lorsque le mélange est homogène rajouter les herbes

Peler dégermer et écraser au couteau une gousse d'ail et incorporer selon votre goût
Saler selon votre goût

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Matériel

Planches à découper
Film étirable
Pinceau
Bol large (plus grand que les feuilles)
Torchon
Mandoline ou robot-coupe
Presse Agrume
Econome
Couteau à julienne « som tam »
Fouet
2 Boites gastro

Ingrédients

Feuilles de riz
Betterave
huile alimentaire
sel poivre épices (combava, poivre rose...) sucre
citron
carottes
scandix
roquette
fraises
fleurs de capucine
fleurs de roquette..... et tout ce que peut envisager votre créativité.

Les ingrédients à intégrer doivent être suffisamment mous pour ne pas déchirer la feuille au pliage.
Certains doivent être préparés en amont

BETTERAVES

Couper très fin à la mandoline (pour voir le jour au travers)
mettre dans une boîte gastro
Faire mariner en versant du jus de citron des aromates un peu de sucre et de sel selon votre goût
Bien mélanger
Réserver

CAROTTES

Peler si non bio sinon laver et couper les fanes.
Débiter en julienne à l'aide du couteau « som tam » et réserver dans une boîte gastro

Tremper les feuilles de riz dans de l'eau froide juste avant de remplir

Poser les à plat sur un torchon ou sur une planche habillée de film alimentaire et badigeonnée d'un peu d'huile.

Remplir les feuilles sur une ligne horizontale environ au deux tiers tiers de la feuille, en laissant sur les côtés de quoi à pouvoir replier les bords.

Ne pas en mettre trop pour pouvoir refermer.

Penser à mettre les ingrédients les plus visuels en premier, afin qu'ils se voient par transparence.

Replier d'abord les bords latéraux sur le préparation puis le bord supérieur puis rouler serré.

BRICKS DE POIREAU SAUVAGE

Matériel

Planche à découper
Pinceau
Poêle avec couvercle
Couteau
Cuillère à soupe
Plaque à induction
Four

Ingrédients

poireau sauvage
huile d'olive
oignon
pelardon
miel
sel poivre
pignons

Laver les poireaux garder les parties les plus tendres et couper les en deux dans le sens de la longueur.

Faire de même avec l'oignon

Faire chauffer de l'huile à feu moyen dans un poêle sans qu'elle fume.

Poser y les poireaux et l'oignon face plate sur la poêle.

Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes.

Laisser refroidir

Couper poireaux et oignons

Rajouter un pelardon en morceau

Un peu de miel du sel du poivre quelques pignons.

Poser les feuilles de brick sur une planche à découper.

Couper les en 4

Badigeonner les d'huile d'olive au pinceau sur les deux faces.

Mettre la farce au centre du triangle.

Ne pas en mettre trop pour pouvoir refermer.

Replier les bords latéraux puis le bord inférieur puis le bord supérieur comme une enveloppe postale.

Passer au four sur une plaque à 200°C une quinzaine de minutes.

Penser à surveiller et à retourner à mi-temps.

Il faut qu'elles dorent. Eventuellement monter un peu la température en fin de cuisson.

PANCAKES VERTS

Matériel

Plaque de cuisson
Poelle
Passoire à égoutter
Couteau
Planche à découper
Cul de poule
Fouet
Petit bol
Maryse
Poelle à crêpes
Sopalin

Ingrédients

250 g d'épinards frais
110 g de farine de blé ou moitié blé moitié pois chiche
1 sachet levure chimique
1 œuf
50 g de beurre salé fondu
1 cuillère à café de cumin moulu
150 g de lait
100 g de cébettes (*petits oignons nouveaux*)
2 piments verts frais
1 blanc d'œuf
Huile d'olive pour la cuisson

Nettoyer, laver, sécher les épinards et les mettre à cuire 2-3 mn dans une poêle chaude avec un peu d'huile
Les mettre à égoutter et à refroidir avant de les presser pour extraire l'excédent d'eau
Les hacher grossièrement à l'aide d'un couteau
Dans un cul de poule, mélanger la farine à levure incorporée avec le cumin (*et éventuellement le sel*)
Ajouter l'œuf + 1 jaune et le lait (réserver 1 blanc)
Mélanger et ajouter le beurre fondu et le piment d'Espelette (*ou les piments verts frais émincés*)
Émincer les cébettes
Les mettre dans la pâte avec les épinards et bien mélanger
Fouetter un blanc en neige et l'incorporer délicatement à la préparation à l'aide d'une maryse
sur feu moyen, faire chauffer la poêle à blinis légèrement huilée
Déposer une petite louche de pâte et faire cuire
Dorer le pancake +- 2-3 mn sur chaque face avant de le déposer sur du papier absorbant

