

VIN DE FEUILLES DE FIGUIER

Matériel

- bouilloire
- bouteille en verre
- entonnoir

Ingrédients

- vin
- jeunes feuilles de figuier (tendres et vert clair)
- sucre en poudre
- alcool pour fruits

Ramassez les jeunes feuilles de figuier (encore vert clair et tendre) sans abimer le bourgeon qu'elles entourent.

Trempez les rapidement dans l'eau pour les rincer sans qu'elles perdent leur odeur.

Désinfestez une bouteille en verre à l'eau bouillante

Mettez les feuilles de figuier dans la bouteille vidée.

Recouvrir de vin blanc.

Réservez à l'abri de la lumière.

Après un mois, passez sur un linge, sucrez (environ 100g par litre) et rajoutez 10 cl d'alcool pour fruits.

Conservez au frigo.

PKHALIS

Matériel

- 1 casserole
- plaque à induction
- 1 passoire
- 1 saladier
- 1 robot hachoir
- planche à découper

Ingrédients

- 300 g d'épinard en branche ou haché ou épinards sauvages en été (chénopode amarante...)
- 150 g de cerneaux de noix
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- oignon
- épice Suneli (facultatif)
- graines de grenade (décoration)
- sel / poivre / huile d'olive

Recette

- Si vous utilisez des épinards frais et en branche pour cette recette, équeuttez-les puis cuisez-les dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes ou à la poêle dans de l'huile d'olive.
- Une fois la cuisson terminée, égouttez, laissez refroidir et pressez vos épinards, avant de les hacher et de les déposer dans un saladier.
- prenez vos gousses d'ail et hachez-les finement.
- Il est nécessaire de reproduire cette opération pour l'oignon, le bouquet de coriandre et les noix avant de les mélanger. Si vous avez du Suneli, ajoutez-le avec les autres ingrédients.
- Passez tout au robot hachoir, salez poivrez et ajoutez un peu d'huile d'olive et éventuellement un peu de jus de citron (goutez).
- Avec vos mains, formez des boules et disposez-les dans une assiette.
- Vous pouvez décorer les boules avec des grains de grenade.

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

ROQUETTE ET CHEVRE FRAIS

Matériel

- mortier
- pilon
- bol
- cuillère

Ingrédients

- gros sel
- feuilles de roquette sauvage
- chèvre frais
- sel / poivre / huile d'olive

Recette

Lavez les feuilles de roquette sauvage, enlevez les parties dures ou abimées (tiges, grosses nervures).

Mettez un peu de gros sel au fond du mortier.

Ecrasez au pilon.

Rajoutez (un peu) d'huile d'olive pour faciliter.

Quand c'est un peu pâteux, découpez votre pélardon frais en cubes et intégrez le à la cuillère ou au pilon.

Réservez dans un bol.

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.

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.

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.

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