



CUEILLETTE ET CUISINE SAUVAGE !



> 4 p.

90'

5-18 ans

OBJECTIFS

Reconnaître et cueillir adéquatement des plantes sauvages.
Expérimenter des recettes avec ces plantes.

MATÉRIEL

- Du **matériel de cuisine** : récipients, gamelles, eau, allumettes, bec à gaz et autres selon la recette expérimentée.
- Des **épices** de la nature.
- Les **ingrédients** de la recette choisie (prévois les quantités en fonction du nombre de jeunes à nourrir).
- Les **fiches** « recette sauvage » (voir ci-après).



© Valérie GILSON

DÉROULEMENT

ATTENTION !

Repère le terrain et ce que tu peux y trouver au préalable...

Si tu as envie ou besoin, **tu peux faire appel à un guide nature, un forestier ou un agent DNF** pour te montrer les potentialités du terrain.

(voir la fiche 13 « Rencontre avec un forestier » ou les ressources)

Distribue à différents groupes une fiche « Recette Sauvage » ci-après.

Sur ces fiches se trouve soit un plat, soit un apéritif, soit une boisson ou un dessert à réaliser à l'aide d'ingrédients trouvés dans la forêt.

Dans un premier temps, envoie les jeunes récolter leurs différents ingrédients.

Une fois tous les ingrédients recueillis, répartis le matériel de cuisine entre les différents groupes selon leurs besoins et entame l'atelier cuisine.

Lorsque l'ensemble des groupes a réalisé sa recette, il ne te reste plus qu'à déguster les préparations en organisant, par exemple, un grand banquet festif !

Il est essentiel de bien identifier les plantes que vous allez consommer, tu peux te munir d'un livre de botanique illustré décrivant les plantes et leurs parties comestibles.

Invite donc les jeunes à être bien prudents dans leurs cueillettes, les plantes doivent être identifiées. En cas de doute, abstenez-vous !

FICHES RECETTE SAUVAGE :



© JIMMÉ BARRY

Chips d'ortie

Ramasse les jeunes feuilles d'orties.

Fais chauffer de l'huile de friture dans une gamelle sur un bec à gaz.

Jette les feuilles une à une dans l'huile et retire-les tout de suite avec une écumoire.

Pose les feuilles sur un papier essuie-tout.

Sale et déguste !

(Attention : repars avec l'huile refroidie que tu transvases dans une bouteille en plastique et dépose-la au parc à contenir par la suite).



© Forest & Kim Starr - WIKIMEDIA COMMONS

Omelette aux plantes

Casse des œufs dans un saladier.

Ajoute sel et poivre.

Ajoute des jeunes pousses finement hachées : plantain, ciboulette, etc.

Cuis le tout et déguste !



© Forest & Kim Starr - WIKIMEDIA COMMONS

Pesto de plantain et/ou d'ail des ours printemps

(Attention : l'ail des ours ressemble au muguet qui est toxique!

On le distingue par son odeur d'ail !)

Hache finement toutes les plantes.

Casse des noix et des noisettes.

Hache de l'ail.

Mixe le tout, sale et poivre.

Ajoute de l'huile végétale (style olive) et mélange.

Déguste sur des toasts...



© F. LAURELLE

Bourgeons de douglas au printemps

Avec 15 bourgeons tu peux :

■ **les écraser** dans l'eau froide pour obtenir une boisson parfumée.

■ **les laisser infuser** dans de l'eau chaude, pour obtenir une tisane.





© James FARMER

Crème de courgette à l'épipaire des bois

Effeuille les épiaires et garde uniquement les feuilles.

Rince-les à l'eau et égoutte-les bien.

Hache-les grossièrement.

Mélange de la crème, de l'huile d'olive et les feuilles d'épipaire dans une casserole et porte à ébullition.

Coupe une courgette en morceaux et fais-la cuire à la vapeur.

Quand la courgette est cuite, **passe-la** au mixeur avec la crème et l'épipaire jusqu'à obtenir une purée crémeuse bien lisse.

Déguste !



© David HECCEB

Confiture de mûres

Nettoie les mûres, égoutte-les et pèse-les.

Pour 1 kg de mûres, **fais bouillir** 40 cl d'eau puis ajoute 750 g de sucre et fais cuire pendant 10 minutes.

Ajoute les mûres.

Laisse-les cuire entre 40 et 45 min en remuant fréquemment jusqu'à obtenir une confiture épaisse.

Incorpore un jus de citron et verse dans des pots ébouillantés.

Ferme les pots immédiatement.



© James FARMER

Beignets de pissenlit

Prépare une pâte à beignets : mélange bien 125 g de farine, 15 cl de lait, 1 œuf, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile.

Coupe les tiges de fleurs de pissenlit. Lave les fleurs.

Trempe les fleurs dans la pâte. Fais chauffer de l'huile dans une gamelle sur un bec à gaz.

Jette la boule de pâte fleurie dans l'huile.

Refire les beignets cuits et dépose-les sur un papier essuie-tout.

Sucre et déguste !



© Dorothée BAYARD

Sirop de sureau noir

(attention : le sureau noir est un petit arbre et ses grappes de fruits comestibles sont tombantes. Le sureau hièble est une plante annuelle avec une tige dressée d'1 à 2 m. Ses fruits toxiques sont dressés vers le ciel.)

Lave les baies de sureau en ôtant le plus de tiges possible.

Dépose les baies et 3 pommes coupées en petits morceaux dans une casserole avec 50 cl d'eau.

Porte à ébullition, puis laisse les fruits mijoter jusqu'à ce que les baies éclatent.

Garnis une passoire de cette préparation et filtre le jus des fruits.

Verse le jus obtenu dans une casserole propre et porte à ébullition.

Ajoute 500 g de sucre et laisse bouillir 2 à 3 minutes, en écumant la surface.

Répartis le jus bouillant dans des bouteilles stérilisées préalablement avec de l'eau bouillante.



© Dorothée BAYARD

Chapati à l'ortie

Mélange 120 g de farine et 1/2 cuillère à café de sel.

Ajoute un peu d'eau et mélange avec les mains jusqu'à obtenir une pâte.

Hache des feuilles d'orties et introduis les morceaux dans la pâte.

Sépare la pâte et fais des petites boules à aplatir entre les mains pour obtenir une sorte de crêpe.

Fais un feu et dépose le chapati sur les braises.

Retourner le chapati plusieurs fois.

Déguste !



VARIANTES

- Organise un concours « top chef de la cuisine nature » entre les différents groupes.
- En été, réalise une salade de fruits locaux et de saison.



© Olive STASIN

ÉCLAIRAGES THÉORIQUES

D'autres idées sur le site: <http://cuisinesauvage.org>

Si tu veux aller plus loin dans la connaissance des plantes, voici un chouette livre à te procurer « Les plantes sauvages, comestibles et toxiques », de François Couplan (voir « ressources »).

Des conseils :

Pour cueillir des plantes sauvages, pense à prendre les plus jeunes et les plus belles feuilles.

Évite de choisir celles qui sont aux bords des chemins et donc plus exposées au pipi d'animaux !

Prends les feuilles délicatement pour ne pas abîmer le reste de l'arbre et de manière parcimonieuse, sur plusieurs plants différents, à des endroits différents pour ne pas épuiser la plante et lui laisser de quoi se régénérer...

Ne cueille que la quantité dont tu as besoin.

Rappel des normes pour la cueillette autorisée :

- Les champignons : un seau de 10 litres par jour par personne (en cas de doute, abstiens-toi !)
- Les fleurs : deux poignées par personne par jour
- Les petits fruits : un seau de 10 litres par personne par jour.

**Attention,
l'autorisation du propriétaire
ou du gestionnaire
de la forêt est nécessaire.**