



MANGER DES PLANTES SAUVAGES 1



25/08/2016 - VALVAL38

EN RÉSUMÉ

Durant vos promenades en famille cet été, profitez-en pour emporter une boîte où vous placerez quelques plantes cueillies au bord du chemin. L'heure du goûter ou dîner venu, elles seront d'originales touches de saveur...

POURQUOI METTRE EN PLACE CETTE PRATIQUE ?

La plupart d'être nous, même ceux vivant à la campagne, ont oublié comment cuisiner les plantes qui nous entourent, y compris des plantes très faciles à trouver en ville. Cette première recette vous réconciliera avec la cuisine, la balade même en friche urbaine et ...vous permettra de faire des économies ! La star reste l'incontournable ortie, reconnue par les plus jeunes, facile à cuisiner par exemple en omelette ou en soupe.

QUELLES ÉTAPES ET QUELS MOYENS ?

Voici les étapes de fabrication d'un grand classique d'après balade, la quiche aux orties

Ingrédients :

- 1 saladier d'orties fraîches
- 2 œufs, 2 dl de crème fraîche, 100 g fromage râpé
- Sel, poivre, muscade, ail... ou selon votre goût
- Lard fume pour les plus gourmand
- 1 pâte brisée

La recette :

Ôter les feuilles d'orties et les laver soigneusement, les hacher plus ou moins grossièrement (les ébouillanter si besoin). Les faire cuire dans un fonds d'eau. Je préfère personnellement les laisser très peu pour ne pas perdre leur goût.

Étaler la pâte brisée dans le moule à tarte et la piquer ;

Y étaler les orties cuites puis le fromage râpé (et les lardons...)

Battre les œufs avec les épices et la crème.

Cuire 30 mn à 180 degrés

Bon appétit !

POINTS DE VIGILANCE :

Il faut comprendre dans quel sens sont orientés les poils urticants, la cueillir sans gant est tout fait possible.

PLUS D'INFORMATIONS :

La librairie du Musée national des Celtes de Bibacte dans le Morvan propose un rayon riche en ouvrages dédiés à l'ortie et à d'autres plantes faciles à reconnaître, cuisine et à trouver même en ville...

LIENS

- **Boutique Bibacte** (<http://www.bibracte.fr/fr/venir/preparer-ma-venue/venir-avec-un-groupe/la-boutique-du-musee>) [1]