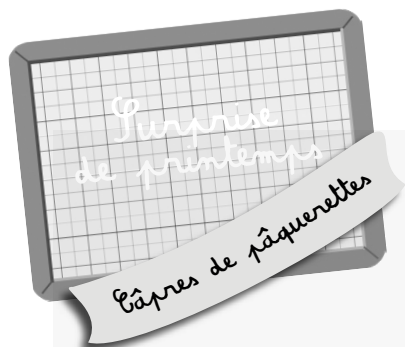




Ingrédients :

- 50 pâquerettes
- du vinaigre balsamique
- du piment moulu, graines de coriandre, gingembre moulu
- gros sel et poivre

Déroulement :

- Séparez les fleurs des tiges et lavez-les.
- Recouvrez de gros sel et laissez macérer.
- Ajoutez les condiments, puis placez le tout dans un bocal en couvrant de vinaigre balsamique.
- Patientez quelques semaines avant de déguster.

À l'initiative du Parc naturel régional Scarpe-Escout et à l'occasion des fêtes champêtres 2007 d'Hergnies, les élèves de la classe CM1 - CM2 de Madame Caucheteux et Mr Damarrée (école NO A HOUX) ont expérimenté, réalisé, goûté et savouré de nombreuses recettes avec le concours gastronomique de Mme Baron de l'association «Les sens du goût» et la complicité de membres de l'association «Mémoire du Vivant». Alexandre, Angéline, Artur, Corentin, Clara, Camille, Émilie, Élisabeth, Rémi, Quentin, Thibaut, Sacha, Noémie, Élodie, Justine, Salomé et Lucy sont heureux de vous offrir leur sélection de saveurs sauvages.

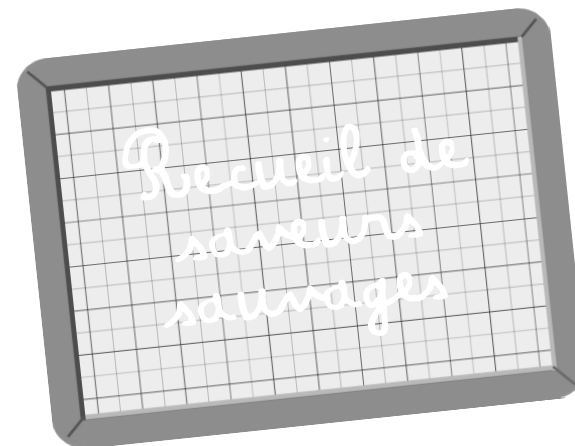
À vos papilles... prêts... goûtez !

Association
«Mémoire du Vivant»
Hergnies

Association
«Les sens du goût»
Maroilles

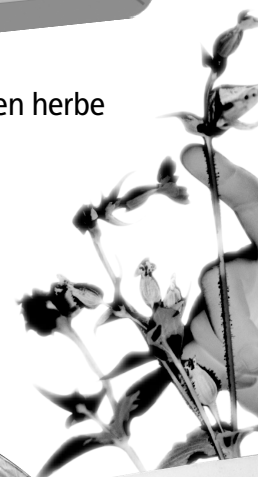
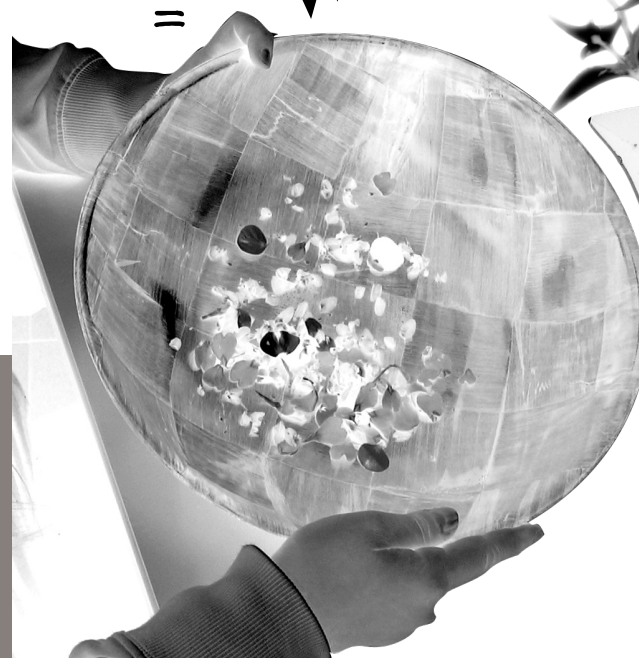


www.pnr-scarpe-escout.fr



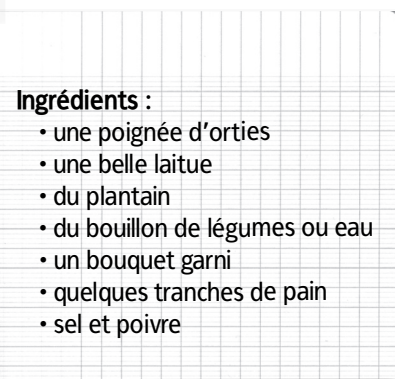
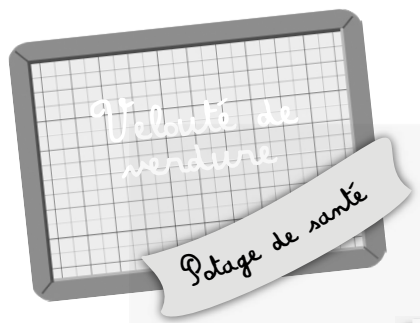
à l'attention de cuisiniers en herbe

Orties
+
Pétales
+
:::
==



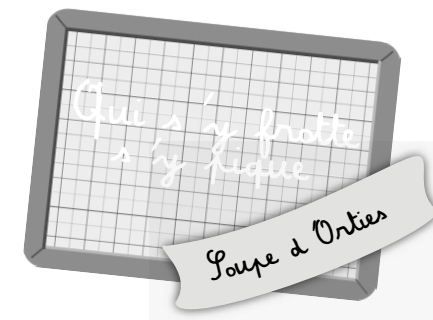
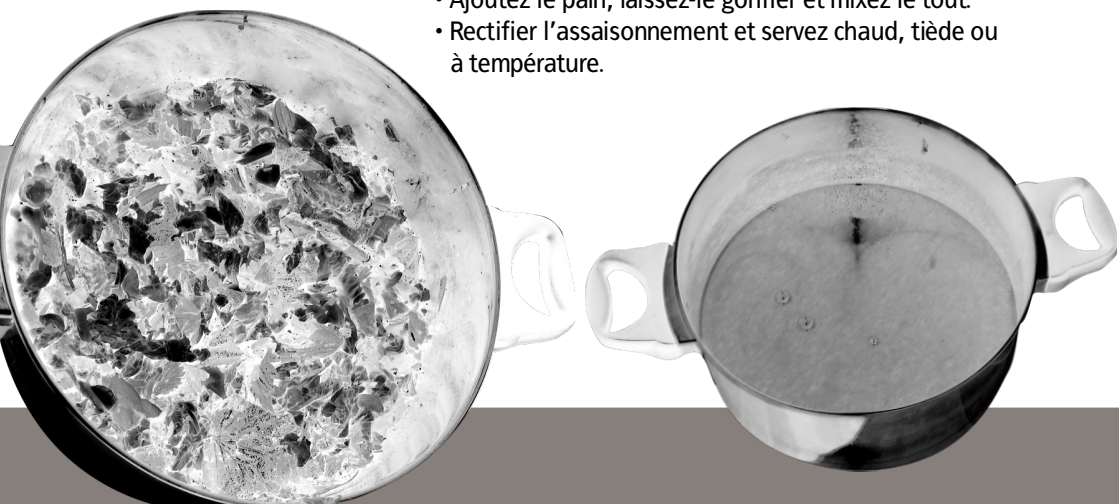
Proposé par les élèves de CM1, CM2
de l'école N° à Houx d'Hergnies





Déroulement :

- Lavez, essorez et coupez les feuilles de laitue, orties et plantain et faites-les «tomber» dans une casserole.
- Ajoutez le bouillon de légumes, le sel, le bouquet garni. Couvrez et poursuivez la cuisson 15 minutes.
- Ajoutez le pain, laissez-le gonfler et mixez le tout.
- Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud, tiède ou à température.



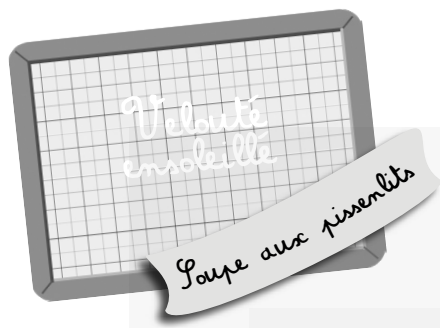
Ingrédients :

- une quinzaine d'orties blanches
- une quinzaine d'autres orties
- 1 l. d'eau
- un oignon
- une pomme de terre
- sel

Déroulement :

- Prenez un saladier, mettez-y une quinzaine d'orties blanches et d'autres orties, coupées avec une paire de ciseaux.
- Coupez l'oignon en morceaux ainsi que la pomme de terre.
- Mettez tous les ingrédients dans la casserole avec l'eau. Ajoutez une pincée de sel.
- Mixez tous les ingrédients puis faites cuire la soupe.
- Ajoutez du vinaigre selon les goûts.



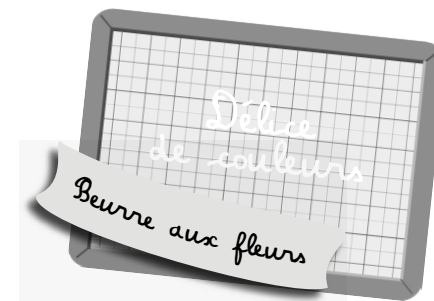


Ingrédients:

- une poignée de pissenlits
- du beurre
- une échalotte
- 1 l. de bouillon de légumes ou d'eau
- un oeuf
- crème fraîche
- sel et poivre

Déroulement :

- Lavez, essorez et coupez finement les feuilles de pissenlit.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez-y l'échalotte, les feuilles de pissenlits et une pincée de sel.
- Faites cuire à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon de légumes ou l'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes après frémissement.
- Ajoutez l'oeuf battu en omelette tout en mélangeant avec une fourchette.
- Hors du feu, ajoutez une grosse cuillère de crème fraîche.
- Au moment de la dégustation, décorez avec des pétales de pissenlits



Ingrédients :

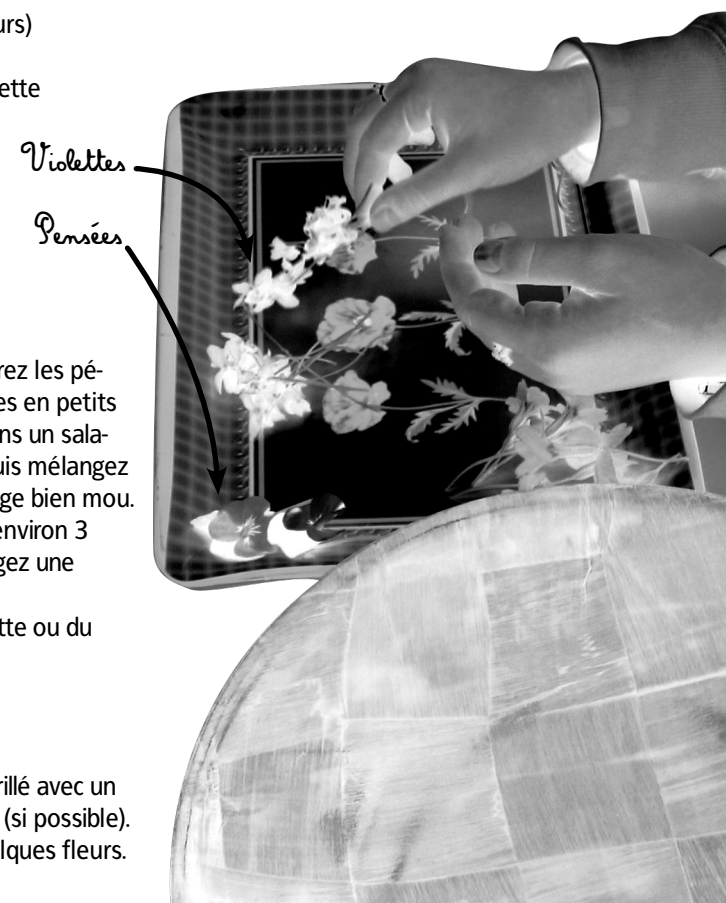
- 12 fleurs de violettes
- 5 fleurs de pensées (fleurs)
- 10 fleurs de primevères
- du sucre ou sirop de violette
- 125 g. de beurre doux.

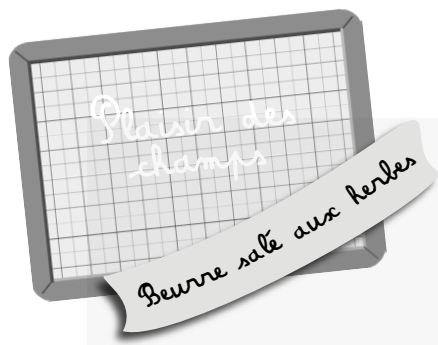
Déroulement :

- Prenez les fleurs et séparez les pétales de la tige. Coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez le beurre puis mélangez jusqu'à obtenir un mélange bien mou.
- Mettez au réfrigérateur environ 3 quarts d'heure et mélangez une seconde fois.
- Ajoutez du sirop de violette ou du sucre puis mélangez.

Conseil de dégustation :

À déguster sur du pain grillé avec un peu de sirop de violettes (si possible). Décorez le tout avec quelques fleurs.





Ingrédients :

- 25 orties
- 15 pissenlits avec leurs feuilles
- 10 brins de plantain
- 1 échalotte
- 250 g. de beurre demi-sel

Plantain*

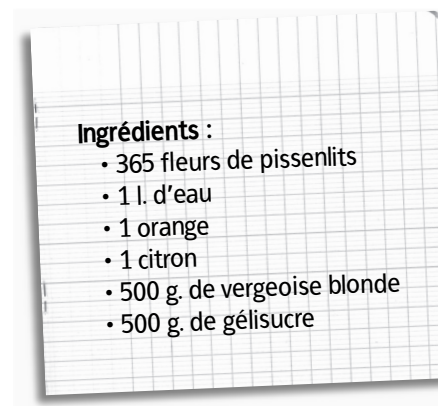


Déroulement :

- Lavez plusieurs fois les herbes dans de l'eau et du vinaigre.
- Séparez les fleurs et ne gardez que les feuilles de pissenlits sans leur tige.
- Coupez les feuilles d'orties, de pissenlits et le plantain en petits morceaux.
- Découpez finement l'échalotte.
- Versez le tout dans un saladier et ajoutez-y le beurre.
- Mélangez le tout.

Conseil de dégustation :

Le beurre aux herbes se déguste avec de la viande et des pommes de terre ainsi que sur des toasts.



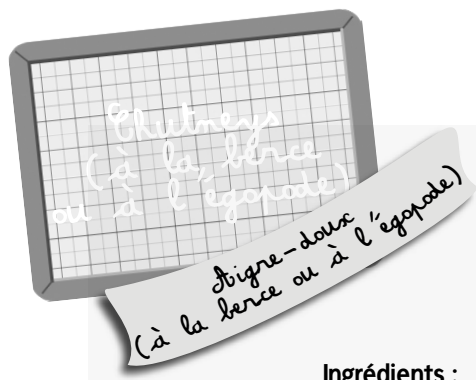
Ingrédients :

- 365 fleurs de pissenlits
- 1 l. d'eau
- 1 orange
- 1 citron
- 500 g. de vergeoise blonde
- 500 g. de gélisucré

Déroulement :

- Cueillez 365 fleurs de pissenlits quand il fait soleil puis laissez-les sécher quelques heures bien étalées.
- Faites bouillir un litre d'eau et mettez-y les pissenlits pendant 10 minutes.
- Attendez que cela refroidisse.
- Filtrez le jus et ajoutez-y le jus d'une orange et d'un citron ainsi que la vergeoise et le gélisucré dans une bassine à confiture.
- Faites cuire lentement pour obtenir comme du miel.
- Mettez en pots.



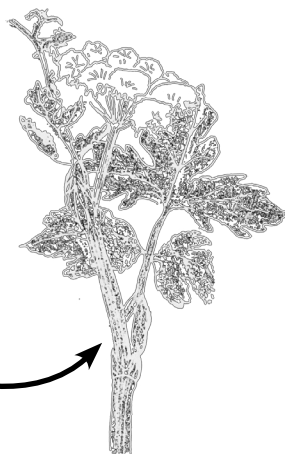


Ingrédients :

- des feuilles de berce ou d'égopode, selon la recette choisie
- un oignon
- une orange et une pomme
- un peu de sucre
- des feuilles d'orties
- de la moutarde à l'ancienne
- du vinaigre de cidre
- du piment moulu
- des graines de coriandre, du gingembre moulu, poivre, sel

Déroulement :

- Épluchez l'oignon et coupez-le en très petits morceaux. Faites de même avec la pomme et l'orange.
- Séparez les feuilles d'orties de leurs tiges et hachez-les. Faites de même avec les feuilles d'égopode ou de berce.
- Mélangez tous les ingrédients, ajoutez le sel, le vinaigre, la moutarde, le sucre, le piment, le gingembre et les graines de coriandre.
- Faites cuire environ 1 h. à couvert



Berce*

* Autres noms : herbe aux vaches, herbe du diable, patte de loup, patte d'ours...

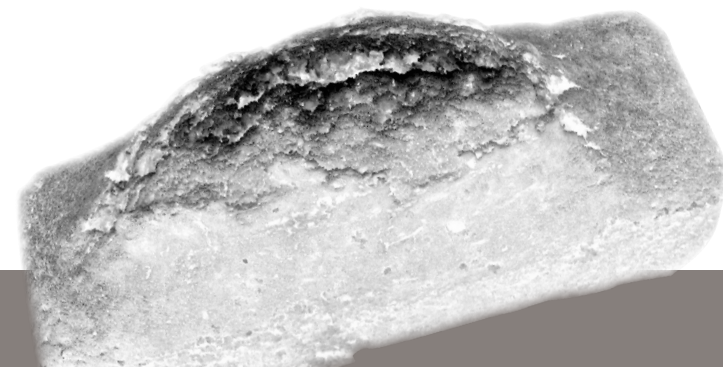


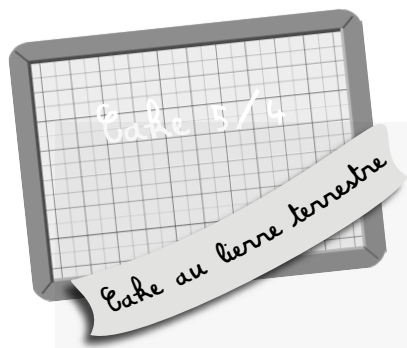
Ingrédients :

- 6 à 7 ombelles de fleurs de sureau noir bien ouvertes.
- 120 g. de sucre cristallisé
- 3 petits suisses
- 60 g. de chapelure
- 2 oeufs battus en omelette.

Déroulement :

- Prenez les ombelles de fleurs de sureau et retirez les feuilles et les tiges.
- Versez le sucre cristallisé dans un plat avec les fleurs.
- Ajoutez 3 petits suisses.
- Ajoutez la chapelure, les oeufs et mélangez à nouveau.
- Chemisez un moule à cake, versez-y la préparation et faites cuire 25 minutes à 180°C.



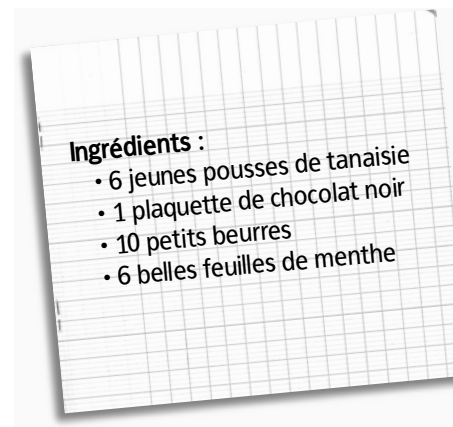


Ingrédients :

- 250 g. de beurre «pommadé»
- 250 g. de sucre
- 5 oeufs entiers
- 250 g. de farine
- 1 cuillère de bicarbonate
- 1 grosse poignée de feuilles de lierre terrestre ciselées

Déroulement :

- Séparez les feuilles de lierre terrestre de leur tige et coupez-les en tous petits morceaux.
- Battez les oeufs et ajoutez-y le sucre.
- Écrasez le beurre et versez les oeufs sucrés dessus.
- Mélangez le tout.
- Ajoutez les feuilles de lierre et la farine petit à petit.
- Versez dans un moule, placez au four à 180°C pendant environ 50 minutes.

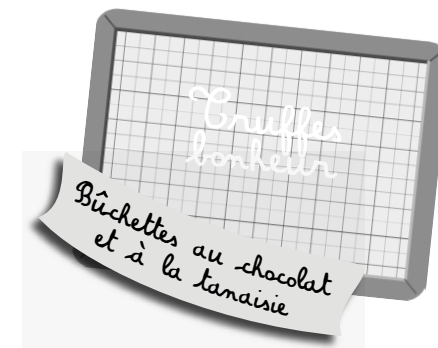


Ingrédients :

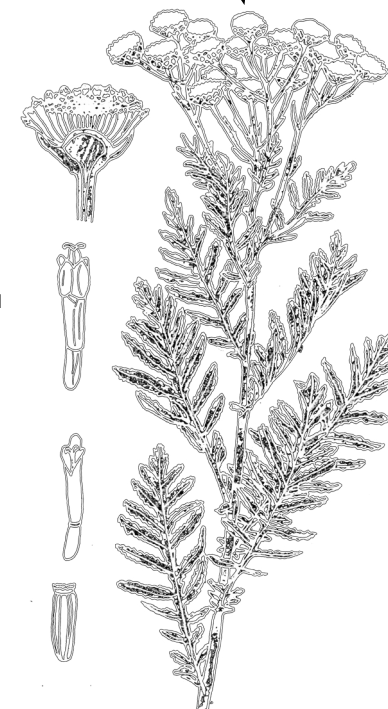
- 6 jeunes pousses de tanaïs
- 1 plaquette de chocolat noir
- 10 petits beurres
- 6 belles feuilles de menthe

Déroulement :

- Faites une décoction avec la tanaïs et la menthe (faire bouillir les feuilles dans l'eau pendant une dizaine de minutes).
- Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie.
- Ajoutez le jus de la décoction au chocolat en train de fondre.
- Émiettez 6 petits beurres et mélangez-les avec le chocolat dans un saladier.
- Confectionnez des petites bûchettes avec le chocolat.
- Émiettez les 4 petits beurres restants et roulez les bûchettes dedans.
- Placez au frigidaire pendant au moins deux heures.
- Pour servir, vous pouvez couper les bûchettes en rondelles.



Tanaïs*



* Autres noms : barbotine indigène, herbe aux vers, herbe à poux, coq des jardins...