

1001 PLANTS



PDF OFFERT

RECETTES SAUVAGES

© *Jeanne-Marie Pascal - E.S.*

Recettes à concocter avec les plantes du
Parc régional du Mont Ventoux





TABLE DES MATIÈRES

QUELQUES PRECAUTIONS	3
Afin de ne pas vous empoisonner avec des plantes toxiques il est important de bien les connaître	
SABLÉS SALÉS ROMARIN	6
SABLÉS PROTEÏNÉS TILLEUL	8
CRESPÉU PRINTANIER	10
SOUPE BONNES HERBES	12
CAILLETES AUX HERBES	14
CRÈME FÉE DU SUREAU	16

Commençons par le moins marrant



Jusquiame





NATUREL ET SAUVAGE NE VEULENT PAS DIRE SANS DANGER

SI VOUS N'ÊTES PAS
SÛRS, NE
CONSOMMEZ PAS

Lors de vos cueillettes, il est très important de vérifier l'identification des plantes ramassées et de s'assurer qu'elles ne l'ont pas été dans un lieu pollué ou ayant reçu des traitements phytosanitaires tout en préservant la ressource.

Pour certains cela paraîtra évident mais pour d'autres moins, d'où ce rappel qui peut s'avérer salvateur. Comment vérifier ? Avec des flores, en demandant à quelqu'un qui connaît bien ces plantes et sur certains sites internet.



Des troubles après le repas ?
Contactez le centre antipoison le plus proche de chez vous. Joignable 24 h/24 et 7 jours/7, il sera en mesure de vous renseigner sur la nécessité d'une consultation médicale et le professionnel de santé approprié.

Angers : 02 41 48 21 21
Bordeaux : 05 56 96 40 80
Lille : 0800 59 59 59
Lyon : 04 72 11 69 11
Marseille : 04 91 75 25 25
Nancy : 03 83 22 50 50
Paris : 01 40 05 48 48
Strasbourg : 03 88 37 37 37
Toulouse : 05 61 77 74 47

Dans le cas d'une urgence vitale (coma, détresse respiratoire...), contactez directement le 15.

[Télécharger le guide PDF des adventices](#)

[Digitale jaune la reconnaître](#)

[Datura stramoine le reconnaître](#)



PLANTES TOXIQUES



Sablés salés au Romarin

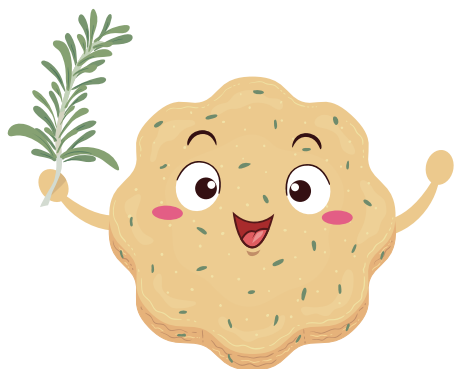
INGRÉDIENTS

-romarin haché	20 g
-Farine	250 g
-Beurre	150 g
-Sel	1 pincée
-parmesan	125 g
-œuf entier	1

PRÉPARATION

Commencer par mélanger le beurre et le parmesan râpé, ajouter l'œuf entier.
Dans la saladier où se trouve la farine, ajouter, le sel et le romarin haché, bien remuer.
Allumer le four à 180°.
Ajouter le mélange farine, sel, romarin au 1er mélange beurre, parmesan et œuf. Bien remuer jusqu'à obtention d'une belle pâte sablée. En faire un gros boudin (ou l'étaler prête à découper aux emporte-pièces) et le mettre au réfrigérateur durant 1/2h.
Sortir la pâte du frigo et en couper des tronçons si vous avez opté pour la forme boudin ou utiliser les emporte-pièces si vous avez préféré étaler la pâte. Disposer les biscuits éloignés les uns des autres sur une plaque rectangulaire recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner pour environ 10 minutes. Surveiller et sortir du four dès que les biscuits sont dorés.

Nota : cette recette est valable en remplaçant le romarin par du thym citron, de la verveine, des feuilles de fenouil sauvage, de la menthe...



PERS.
2

CUISSON
40

PREPARATION
310

NIVEAU
facile



Sablés protéinés Tilleul

POUR
2

CUISSON
30 M

PREPARATION
310

LEVEL
facile

La feuille tendre de tilleul est très riche en protéines et peut constituer un ingrédient intéressant pour des personnes âgées dénutries. Ces biscuits peuvent aussi permettre de varier l'alimentation des végétariens. Et puis si on est gourmand ou curieux tout simplement, pourquoi ne pas essayer ?

Par contre, veiller lors de votre récolte de feuilles de tilleul à ne pas plumer un seul arbre qui en souffrirait. Je vous conseille de faire cette poudre vous-mêmes car elle coûte assez cher et ne se trouve pas facilement. Il vous suffit de ramasser les feuilles tendres, les faire sécher et les passer au moulin au café, puis tamiser la poudre obtenue.





INGRÉDIENTS

-Poudre de feuilles de tilleul	20 g
-Farine	250 g
-Beurre	150 g
-Sel	1 pincée
-Sucre ou parmesan	125 g
-œuf entier	1



PREPARATION

Commencer par mélanger le beurre et le sucre, ajouter l'œuf entier.

Dans la saladier où se trouve la farine, ajouter, le sel et la poudre de tilleul, bien remuer.

Allumer le four à 180°.

Ajouter le mélange farine, sel, tilleul au 1er mélange beurre, sucre et œuf. Bien remuer jusqu'à obtention d'une belle pâte sablée. En faire un gros boudin (ou l'étaler prête à découper aux emporte-pièces) et le mettre au réfrigérateur durant 1/2h. Sortir la pâte du frigo et en couper des tronçons si vous avez opté pour la forme boudin ou utiliser les emporte-pièces si vous avez préféré étaler la pâte.

Disposer les biscuits éloignés les uns des autres sur une plaque rectangulaire recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner pour environ 10 minutes. Surveiller et sortir du four dès que les biscuits sont dorés.

Nota : cette recette est valable en mettant du parmesan à la place du sucre pour une version salée.

savoureux peut se manger chaud ou froid

Crespéu printanier

PRÉPARATION

En Provence, le crespéu est un gâteau d'omelettes à différents parfums tels que pomme de terre, tomate, épinards.. Ici la recette sera plutôt une omelette d'herbes sauvages blanchies au préalable.

Nous ne manquons pas d'herbes sauvages comestibles crues ou cuites. Pour ma part, je fais tout cuire systématiquement car lorsqu'on consomme une salade sauvage crue, on prend le risque d'être contaminé par l'échinococcose, parasite attaquant le foie, via les excréments des animaux sur ces mêmes plantes. Ce parasite ne part ni au lavage simple ni dans l'eau vinaigrée, ni par la congélation. Seule la cuisson peut le détruire.

Selon la saison et votre région, ramassez :

- poireaux des vignes
- asperges sauvages
- pimprenelle, jeunes feuilles
- plantain lancéolé, jeunes feuilles tendres
- silène enflé, jeunes feuilles
- mauve, jeunes feuilles
- alliaire, jeunes feuilles
- campanule raiponce, jeunes feuilles
- mourre de porc (crepis vesicariet)
- cressonnette (cardamine hirsuta)
- doucette d'eau
- pissenlit
- doucette, mâche sauvage (valerianella sp)
- ortie, jeunes pousses



Allumer le four à 210°
Blanchir les salades sauvages 5 minutes après les avoir soigneusement nettoyées.

Mettre les asperges sauvages et/ou poireaux sauvages et leur bulbes émincés dans un plat beurré et les faire cuire à l'étouffée durant environ 30 minutes.

Casser les 8 œufs dans une jatte, ajouter les salades cuites bien égouttées, les poireaux cuits, le sel, le poivre, bien mélanger.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à manche amovible et y verser le mélange œufs/herbes d'un seul coup sur l'huile bien chaude.

Dès que le dessous est un peu cuit, finir la cuisson au four, environ 1/4 d'heure.

PREPARATION

1H EN TOUT

NIVEAU

facile

PERS.

4

CUISSON

20 M

INGRÉDIENTS

Oeufs	8 oeufs
salades sauvages	300 g
Poireaux ou asperges sauvages	100 g
Sel	
poivre	



SOUPE BONNES HERBES



Ortie, jeunes feuilles

feuilles de plantain

Poireaux sauvages



Pimpernelle

feuilles de mauve

Silene vulgaire
ou enflé



PERS.

4

CUISSON

30 M

PREPARATION

45 M

NIVEAU

facile

Soupe bonnes herbes

FABRICATION

C'est une soupe épaisse très facile à préparer. Le plus long étant la récolte, la vérification de l'identification si on ne connaît pas bien les plantes et leur nettoyage à l'eau vinaigrée.

On peut utiliser selon la saison et la région où l'on se trouve :

des orties, des poireaux sauvages, des jeunes feuilles de plantain, des jeunes feuilles de pissenlit, de la cressonnette, des jeunes pousses de silène enflé, des jeunes feuilles de mauve, de la pimprenelle... Les mêmes herbes que pour le Crespèu des pages précédentes.

- 1) On lave les plantes et les pommes de terre épluchées.
- 2) On épluche l'oignon et le fait le revenir à feu doux.
- 3) On ajoute les herbes et les pommes de terre.
- 4) On recouvre le tout d'eau si on souhaite une consistance de velouté ou plus si on souhaite un potage clair.
- 5) On fait cuire durant 1/4 d'heure à feu vif mais pas à fond.
- 6) On mixe tout cela au mixer plongeant et on déguste avec des croutons de pain frottés d'ail et enduits d'huile d'olive.



INGRÉDIENTS

Pommes de terre	1 kg
Herbes sauvages	300 g
Oignon	1
Sel	
Poivre	

nourrissantes et savoureuses

Caillettes aux herbes

PRÉPARATION

N'aimant pas le foie de porc et étant écœurée par la manipulation de la crépine que je ne les mets pas dans les miennes, elles sont vraiment à ma façon.

Allumer le four à 165°.

1) Faire blanchir les herbes après les avoir bien nettoyées et les mettre à égoutter.

2) Faire cuire et hacher les viandes.

3) Laver le bouquet de Persil et le hacher puis le mélanger à la viande cuite avec sel et poivre.

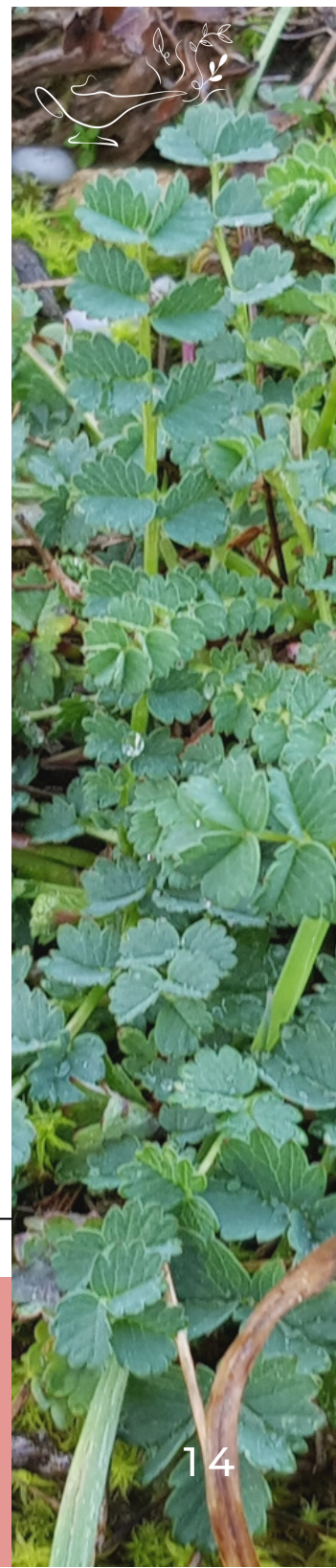
4) Passer les herbes bien égouttées à la poêle avec un peu d'huile d'olive pour finir de faire évaporer l'eau de cuisson.

5) Mélanger les herbes cuites et égouttées avec la viande, le sel et le poivre et faire des boulettes de la taille d'une mandarine. y enfoncer un brin de sauge fraîche au milieu.

6) Les disposer côte à côte dans un plat de terre à gratin huilé puis couvrir d'un papier aluminium. Y mettre 2 cm cm d'eau au fond et un verre de vin blanc.

7) Mettre au four, laisser cuire durant une heure environ. Vérifier la cuisson et remettre encore un peu après avoir ôté le papier aluminium pour que ça dore. Lorsque c'est doré, arrêter le four.

Laisser les caillette dans le four sans l'ouvrir afin qu'elles finissent de cuire dedans jusqu'à leur complet refroidissement.



PERS.

8

CUISSON

1H

PRÉPARATION

3H30

NIVEAU

Moyen



INGRÉDIENTS

Échine de porc	1.4 kg
Poitrine de porc non salée	1,4 kg
Herbes cuites égouttées	1 kg
gros bouquet de Persil	28 g
Sel	50 g
Poivre	8 g
Autant de brins de sauge que de caillettes	



CRÈME DE LA FÉE
DU SUREAU





INGRÉDIENTS

Lait 1/2 écrémé	<i>30 cl</i>
Crème fraîche épaisse	<i>20 cl</i>
Oeufs entiers	<i>1</i>
Jaunes d'oeufs	<i>3</i>
Sucre semoule	<i>80 g</i>
Fleurs de sureau noir sèches	<i>30 g</i>

3

FABRICATION

C'est une crème anglaise aromatisée au sureau et je vous livre ici mon secret de fabrication d'une crème anglaise épaisse. L'astuce consiste à remplacer une partie du lait par de la crème fraîche épaisse et mettre un œuf entier au lieu de ne mettre que des jaunes d'œufs.

Pour ceux qui n'ont jamais fait de crème anglaise :

- 1) Mettre Le lait à chauffer avec les fleurs de sureau puis laisser infuser après avoir coupé le feu juste avant qu'il ne bouille.
- 2) Mélanger le sucre et les œufs, fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3) Une fois le lait devenu tiède et le sureau bien infusé, le passer de façon à ce qu'il ne reste rien des fleurs de sureau dans le lait. Y incorporer la crème fraîche, remuer.
- 4) Ajouter ce mélange au mélange sucre/œufs et remuer.
- 5) Mettre sur feu moyen, la température ne doit pas dépasser les 64° dans la crème sous peine de la faire granuler. Tourner, tourner et tourner encore jusqu'à ce que la crème épaississe. On le voit au fait qu'il n'y a plus de mousse ou d'écume dans la casserole.
- 6) La mettre au frais et déguster !

Nota : cette crème peut être aromatisée de la même façon à la lavande pour les amateurs ou à la verveine ou mélisse...





SITUATION

520 Chemin de Fonsargoule
84210 Venasque - France

CONTACT

EI - Jeanne-Marie PASCAL
Tél. : 06 10 64 81 21
contact@1001plants.fr
www.1001plants.fr
RC Pro souscrite auprès des
assurances Abeille.
Siret : 53095273800017





Panier de jeunes pousses de silène enflé ou vulgaire

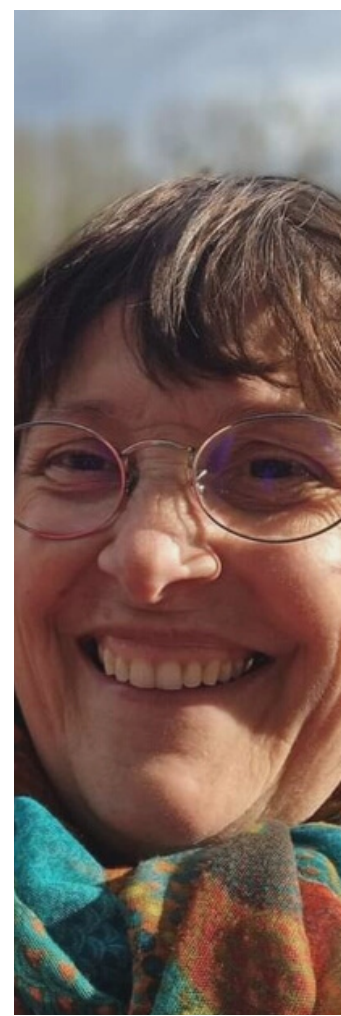
Je m'appelle Jeanne-Marie Pascal et suis guide conférencière spécialisée en ethnobotanique en Français et en Anglais. L'étude des plantes et de leurs utilisations me passionne depuis l'enfance et j'étudie l'ethnobotanique depuis 38 ans.

Je propose, au coeur du Parc régional du Ventoux des balades commentées pour des individuels regroupés ou non en visites privatisées ou pour des groupes, Associations, scolaires...

J'anime des conférences en salle avec diaporamas ou des balades virtuelles commentées en live sur différents thèmes.

Je crée pour des Domaines viticoles ou des structures touristiques, collectivités locales, des sentiers numériques d'interprétation balisés de puces NFC qui permettent de découvrir l'histoire des hommes et des plantes déclinée suivant différents thèmes.

J'ai plaisir à partager ce savoir ancestral et récent car cette discipline évolue sans cesse grâce aux nouvelles découvertes et études des scientifiques. Certaines plantes pourront être d'une grande aide à l'humanité et il est bon de s'y intéresser.



1001 PLANTS



RECETTES SAUVAGES

PDF OFFERT

Jeanne-Marie PASCAL

6 recettes offertes

