

**SAMEDI 27**

**OCTOBRE**

**2012**

**CUISINE AUX  
PLANTES SAUVAGES  
COMESTIBLES**

**FRUITS ET PLANTES  
D'AUTOMNE**

## **Sirop de racine de benoîte commune**

Oter la terre des racines de benoîte et bien les brosser. Les rincer à grande eau.

Faire un sirop avec 100 g sucre et 100 g eau, ajouter les racines, porter à ébullition environ 2' et laisser faire infuser hors du feu une bonne heure. Passer au chinois et garder au frais. Utiliser avec du vin blanc et de l'eau pétillante.



## **Pesto au plantain.**

Laver le plantain à l'eau vinaigrée, ôter les tiges, hacher bien fin. Faire griller quelques noisettes à la poêle. Mixer les noisettes. Mettre dans le bol du mixeur : plantain – poudre de noisettes – parmesan – huile d'olive à l'ail de l'ours – sel – poivre – un peu de vinaigre de cidre. Etaler sur de fines tranches de pain.



## **Cake aux orties et cynorrhodon.**

100 g orties hachées – 250 g cynorrhodons – 3 œufs – 150 g farine – poudre à lever – 120 ml lait – 10 cl huile – 1 poignée olive noire – 70 g féta – sel – poivre.

Cuire les cynorrhodons dans de l'eau environ puis passer au moulin à légumes. Passer ensuite au tamis pour obtenir une purée bien lisse. Mélanger œuf, huile et lait ajouter farine et poudre à lever. Ajouter ensuite les orties hachées et les olives coupées en petits dés. Mettre dans un moule beurré et fariné une grande partie de la pâte aux orties ajouter dessus de la feta et de la purée de cynorrhodons et couvrir du reste de la pâte.



## Compote de cenelles.

Cuire les cenelles dans de l'eau environ 20 mn, passer au moulin à légumes une première fois puis une deuxième avec un peu de jus de cuisson afin de récupérer un maximum de matière. Peser la compote et ajouter la moitié du poids en sucre de cane blond . Mettre au frais, servir dans un verre en ajoutant du fromage blanc dessus.



## Fondant aux cynorrhodons.

Cuire 400 g de cynorrhodons bien mûres dans de l'eau, puis passer au moulin à légumes.

200 g pulpe fine de cynorrhodon – 150 g beurre – 70 g farine – 150 g sucre – 3 œufs

Fondre le beurre, ajouter 150 g de pulpe de cynorrhodons. Mélanger dans un saladier le sucre et la farine, faire une fontaine et verser les liquides, ajouter les œufs un par un, fouetter pour obtenir une masse bien crémeuse. Verser dans de petits moules, ajouter le reste de pulpe en tournant à peine comme un marbré. Cuire four 180°C durant 15 mn.

