

Les fruits sauvages de l'été.

Mardi 16 septembre 2014.

Pesto aux fanes de carottes et fruit de carottes sauvages.

50 g de fane de carotte – 1 jus de citron – 100 g huile de tournesol – 100 g huile olive – 1 échalote – 2 c à c sel – 2 c à s graines de carottes sauvages.

Egrener les carottes sauvages. Mixer 1/3 des fanes avec les autres ingrédients. Incorporer petit à petit le restant des fanes, ajouter un peu de liquide si nécessaire.



Cake salé à l'aubépine et épine vinette.

150 g farine (moitié farine blé et moitié farine riz) – 3 œufs – 1 sachet de levure – 10 cl huile – 5 cl lait chaud – 10 cuillères à soupe de purée de cornouille – un bol de baie d'épine vinette – sel.

Mélanger le tout, mettre ensuite dans un moule à cake beurré. Cuire 30 mn four 180°C.

Vin blanc aux graines de carottes sauvages.

Mettre dans un mixeur des graines de carottes sauvages, ajouter 75 cl de vin blanc, 50 cl de jus de jus de pomme et 4 cuillère à soupe de sucre, mixer le tout, laisser macérer au frais et passer avant service au chinois. Ajouter alors ¼ l d'eau gazeuse.

Faire griller pour accompagner de faines de hêtres à la poêle.

Faines de hêtre





Fruits de carottes sauvages

Sirop de fleur de sureau.

Attention cette recette ne peut se faire en septembre, c'est au printemps en juin que l'on trouve les fleurs de sureau.

300 g de fleur de sureau – 2 kg de sucre – 2 litre d'eau – 2 citrons coupés.

Mettre les fleurs dans un pot en grès, faire bouillir eau + sucre + citrons durant 5 mn et verser sur les fleurs de sureau. Laisser macérer 24 h puis filtrer et mettre en bouteille ou en bac pour sorbet.

Marinade de saumon au fruit de carottes sauvages.

Faire mariner 10 tranches de saumon frais dans de l'huile d'olive avec des citrons en tranches, ajouter du lierre terrestre haché ou des fruits de carottes sauvages pilés.



Baie épine vinette