

Les plantes sauvages comestibles

L'ail des ours (*Allium ursinum*)

Plante de sous-bois frais et ombragés, à fleurs blanches, de 20 à 50 cm de hauteur. Lorsque son feuillage est légèrement froissé, il dégage une odeur caractéristique d'ail. C'est une plante sociale qui forme parfois de vastes colonies dans les sous-bois frais ou le long des ruisseaux. Les feuilles apparaissent en mars et les fleurs d'avril à mai.



Recette avec les feuilles : le pesto d'ail des ours



Une poignée de feuilles d'ail des ours, 125 ml d'huile d'olive, 20 g de pignons de pin ou de cerneaux de noix ou de graines de tournesol, 5 grosses pincées de sel.

Dans un mortier-pilon, commencer par écraser les graines avec les feuilles ajoutées petit à petit. Bien pilonner de façon à obtenir une pâte. Ajouter le sel. Ajouter l'huile jusqu'à obtenir la texture voulue. Rectifier l'assaisonnement.

Ou dans un blender, commencer par l'huile, ajouter les graines petit à petit en mixant bien, de façon à obtenir la texture voulue. Ajouter le sel. Ajouter les feuilles d'ail des ours petit à petit, toujours en mixant, de façon à ce que les feuilles soit « avalées » dans le vortex et bien mixées. Rectifier l'assaisonnement.

Conservation à l'huile : jusqu'à une année. Pour optimiser la conservation, mettre en bocaux, bien remplir et faire une surface lisse et propre. Terminer par une couche d'huile en surface. Étiqueter les bocaux.

Recette avec les boutons floraux : les câpres de boutons d'ail des ours

Une poignée de boutons floraux d'ail des ours non ouverts, un verre de vinaigre de cidre, un verre d'eau, une cuillère à café de sucre, ½ cuillère à café de sel.

Dans une casserole, placer le vinaigre de cidre, l'eau, le sucre et le sel. Faire bouillir le mélange. Dans un bocal, placer les boutons floraux, verser le mélange chaud et retourner le bocal. À consommer après 1 mois.



Conservation au vinaigre : plusieurs années. Étiqueter les bocaux. Conserver au frais après ouverture.

La consoude (*Symphytum officinale*)

Plante des milieux frais et humides, ses feuilles alternes sont épaisses, granuleuses et rudes au toucher, elles sont ovales-lancéolées. Les racines généralement charnues peuvent atteindre 180 cm. Au milieu de la touffe de feuilles émergent des tiges florifères garnies de clochettes de couleur variable suivant les variétés (violet pâle, blanc ou rose). Les fleurs sont très mellifères.



Le tartare de consoude



Une poignée de feuilles de consoude, 2 échalotes, 1 petit oignon, 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de câpres, 1 cuillère à soupe de tamari ou sauce soja, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel.
Option : 5 pincées d'algues en paillettes.

Dans un blender, placer tous les ingrédients. Mixer bien. Rectifier l'assaisonnement.

Servir en tartinaade sur une rondelle de courgette ou de concombre, sur une feuille d'endive ou farci dans une tomate cerise.

Options : remplacer les feuilles de consoude par des feuilles de bourrache ou d'ortie.

Pour optimiser la conservation, mettre en bocaux, étiqueter, conserver au frais.

L'aubépine (*Crataegus monogyna*)

Arbrisseau des sous-bois, l'aubépine monogyne peut mesurer de 2 à 10 mètres de haut. Les feuilles sont alternes, un peu coriaces, presque glabres. Elles sont pourvues de 3 à 7 lobes dentés. L'arbuste fleurit d'avril à juin. Les fleurs sont composées de 5 sépales triangulaires et de 5 pétales généralement blancs (mais rarement roses ou rouges). L'androcée est composée de 20 étamines à filet blanchâtre et à anthères roses.



Les energy balls à l'aubépine



Une poignée de feuilles d'aubépine, 100 g de dattes bien mûres, une poignée de noisettes, 10 g de poudre de noisette ou de poudre d'amande.

Dans un mortier-pilon, concasser les noisettes de façon à obtenir des éclats de différentes tailles. Hâcher finement les feuilles d'aubépine. Dans un saladier, écraser les dattes du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte de datte. Ajouter dans la pâte les noisettes concassées et les feuilles hachées. Bien mélanger.

À l'aide d'une pincée de poudre de noisette dans la paume des mains, façonner des boules avec la préparation, de la taille d'une bouchée.

Servir pour le goûter ou emporter facilement lors d'une errance !