

*De la pelouse
à mon assiette,
incroyables
comestibles*



Collège
Mac Mahon



La communauté de communes Sauer-Pechelbronn a été reconnue par le ministère de l'environnement, de l'énergie et de la mer comme étant un territoire d'excellence de la transition énergétique et écologique et a ainsi obtenu le label Territoire à énergie positive pour la croissance verte (TEPCV). La volonté des élus est d'accompagner les collectivités et les acteurs locaux aux enjeux de la transition écologique : « destination TEPOS ». Les domaines d'actions prioritaires sont en particulier la préservation de la biodiversité mais également l'éducation à l'environnement.

C'est tout naturellement que la communauté de communes avec l'animation Jeunesse a participé à ce projet « de la pelouse à l'assiette ». L'animateur Pierre Bersier a accompagné les enseignants du collège dans ce projet. La communauté de communes est partenaire depuis 2001 du collège et dans ce cadre participe à des projets visant à faire des collégiens des citoyens de demain, des citoyens curieux et respectueux de la nature, de la biodiversité. Ce projet multidisciplinaire a fait découvrir à ces collégiens une nature riche qui quand elle est préservée et respectée peut nous offrir d'incroyables cadeaux gourmands ! Merci aux jeunes et à ce qui les ont encadré pour ce livret qui saura éveiller la curiosité de vos palais et vous faire (re) découvrir la richesse de nos pelouses.

M. Alfred Kreiss,
Vice-président de la communauté des communes

EDITOS

En partenariat avec la communauté de communes Sauer-Pechelbronn, les élèves de cinquième du collège de Woerth ont découvert notre environnement en entrant par la porte du végétal. Je remercie leurs enseignants, Madame Levatic, Monsieur Tomasetti et Monsieur Fischer de les y avoir conduits. Leurs recherches botaniques les ont amenés au Liebfrauenberg en cuisine pour tester des recettes gourmandes à base de plantes sauvages. Orties, pâquerettes, aulx des ours, cardamines hirsutes, grandes bardanes, lierres terrestres sont récoltés, croqués, moulinés en soupe ou en pesto, ciselés pour aromatiser une salade ou une omelette ou simplement utilisés pour décorer les assiettes. De vrais aliments aux saveurs nouvelles. Incroyables comestibles... Beau projet qui a valu à nos élèves le coup de cœur du jury à l'école du développement durable ! Bravo à eux !

À l'instar de nos jeunes, des éco-citoyens en herbe, je vous invite à découvrir la nature ordinaire. Celle qui s'épanouit au bord des chemins, croît sur les talus ou en lisière de forêt, pousse dans les prairies et les pelouses. Même une insignifiante « mauvaise » herbe d'un potager mérite notre curiosité. Ne l'arrachez pas ! Penchez-vous. Prenez le temps de l'observer. Revendez la voir fleurir, se faire butiner, produire ses fruits et ses graines et les disperser. Photographiez-la. Essayez de l'identifier. Revendez encore pour appréhender sa place dans l'écosystème et son cycle de vie. Intéressez-vous à ses propriétés médicinales, sa toxicité ou ses utilisations culinaires. Recherchez d'autres herbes folles. Promenez-vous, encore et encore ! Développez votre lexique et vos connaissances botaniques. Réalisez un herbier. Aiguisez tous vos sens...

Une flore, ce recueil de recettes, un coin de nature. Vous avez alors tout ce qu'il vous faut.

M. Jérôme Anquetin,
principal du Collège Mac Mahon de Woerth

LA DÉMARCHE

Ce projet est né il y a environ un an de la volonté de professeurs passionnés du collège de Mac Mahon de Woerth. Dans le cadre du cours de géographie de Cinquième, dont le thème est nourrir les hommes, et en partenariat avec une enseignante d'allemand et un enseignant de SVT, les élèves de deux classes de Cinquième sont partis à la découverte des plantes comestibles sauvages des pelouses et des sous-bois environnant le collège.

De plus, ils ont rencontré des pharmaciens (conférence au collège), des botanistes (visite d'Hymenoptera, le jardin écologique d'Obersteinbach) et des restaurateurs (rencontres avec de grands chefs du bassin de recrutement du collège), dans le but de réaliser ce livret de recettes.

En complément, de manière à sensibiliser l'ensemble de la communauté scolaire, les élèves ont également travaillé avec le gestionnaire et le chef de la restauration : ils ont proposé ensemble des menus respectueux de leur environnement et utilisant les plantes sauvages comestibles issues des pelouses environnant le collège.

LES OBJECTIFS DE CE PROJET ÉTAIENT MULTIPLES :

- > Proposer aux élèves de devenir acteur de la transition écologique tout en apportant une solution nouvelle et naturelle, au niveau local, à la croissance démographique mondiale et à la crise économique en Europe
- > Sensibiliser les élèves aux ressources alimentaires et écologiques que peuvent offrir des espaces aussi insoupçonnés que les pelouses, les bords de chemin et les prairies à condition que ces espaces soient indemnes de pesticides et de traitements phytosanitaires
- > Éveiller leur sensibilité aux goûts et aux saveurs
- > Les mettre en relation avec des professionnels de la restauration et de la santé tout en leur donnant des notions culinaires, de santé et d'éco-citoyenneté

C'est tout naturellement et avec plaisir que le pôle animation jeunesse de la communauté de communes Sauer-Pechelbronn et de la FDMJC Alsace se sont associés à cette démarche audacieuse.

POURQUOI LES INCROYABLES COMESTIBLES ?

À l'heure où prêt d'un français sur trois indique avoir des difficultés à acheter des produits frais et des fruits et des légumes quotidiennement, plus que jamais les plantes sauvages comestibles apparaissent comme une alternative culinaire aussi surprenante qu'enrichissante et bénéfique sur le plan nutritionnel. L'ortie contient par exemple jusqu'à 40 % de son poids sec de protéines, soit plus que le soja, 100 fois plus de calcium que la pomme, 2 fois plus de fer que l'épinard et 6 fois plus de vitamine C que l'orange. Cuisiner des plantes sauvages peut donc être très positif pour la santé à condition toutefois de respecter quelques règles simples afin d'éviter tout risque d'intoxication ou de contamination.

Il convient en effet de bien choisir son site de récolte : celui-ci doit être éloigné de toute source de pollution (route, champ cultivé, lieu d'épandage...) et il est déconseillé d'utiliser les plantes sauvages de votre pelouse si celle-ci est fréquentée par des chiens et des chats.

Cueillez ensuite uniquement les plantes que vous connaissez et que vous êtes sûr de pouvoir identifier sans risque de confusion. Celles-ci doivent être propres et jeunes : éliminez toutes les fleurs ou feuilles abimées, sales ou douteuses et ne prélevez que la quantité dont vous avez besoin en prenant soin de laisser systématiquement plusieurs pieds indemnes sur place afin de faire en sorte que la plante puisse reproduire d'une année sur l'autre.

Apprenez également à reconnaître les espèces toxiques et dangereuses comme la belladone, la douce-amère, la cigüe ou le muguet afin d'éviter toute confusion.

Une fois de retour chez vous, lavez soigneusement vos plantes sans les laisser tremper afin d'éviter de détruire certaines substances comme la vitamine C. Vous pouvez en outre procéder à une décontamination de votre récolte en ajoutant 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc à votre eau de lavage.

Poser ensuite vos plantes sur un linge pour les égoutter et éviter de les essorer avant de les préparer à votre convenance.

Le but de ce livret est d'éveiller votre curiosité en vous rendant sensibles aux questions d'agriculture, de santé... Nombreux sont ceux qui aimeraient changer leur façon de manger, sans se ruiner.

Ce manuel propose des aliments locaux et disponibles en libre accès sans le moindre impact environnemental.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à cueillir, cuisiner, commenter et surtout goûter à ces saveurs inhabituelles. Cette expérience vécue par les élèves contribuera à la construction de futurs citoyens éclairés.



ACHILLEE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium - Schofgarwe



L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE est une plante vivace qui fleurit au printemps et en été ; elle est très facile à reconnaître avec ses feuilles finement découpées et ses petites fleurs blanches. Outre ses propriétés culinaires, l'achillée est aussi une plante médicinale efficace pour soigner les problèmes de digestion, les maux de dents... mais il convient toutefois de la consommer avec parcimonie étant donné qu'à forte dose elle peut rendre la peau sensible au soleil et déclencher de l'urticaire. Ses feuilles se marient à merveille avec les omelettes et parfument les viandes hachées et les salades.

PURÉE DE PATATE DOUCE À L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Ingrédients :

- 300g de patate douce
- 30g de beurre
- 5g de crème fraîche
- 30g de feuilles d'achillée millefeuille
- Sel, poivre, muscade.

Préparation :

Faire cuire les patates coupées en morceaux pendant 35 minutes, puis égoutter et écraser les en ajoutant le beurre, la crème, le sel, le poivre, la muscade puis les feuilles d'achillée millefeuille finement ciselées.



L'AIL DES OURS est une plante vivace dont la taille varie suivant la saison entre 20 et 50 cm. Ses fleurs ont une forme d'étoile et lorsqu'on frotte ses feuilles elles dégagent une forte odeur d'ail. On la trouve dès la fin l'hiver dans les sous-bois et en lisière de forêt et elle ne doit pas être confondue avec le muguet, le colchique ou l'arum maculé.

Cette plante est utilisée avant tout pour aromatiser les repas, mais elle aussi beaucoup de vertus médicinales. L'ail des ours est en effet utilisé pour faire baisser la pression artérielle, pour stimuler la circulation sanguine. Il est recommandé en cas d'athérosclérose, d'arthrite, de rhumatismes. Il est efficace pour les problèmes intestinaux comme les maux d'estomac et les ballonnements. Il facilite la digestion, dégage les voies respiratoires. Ses composants soufrés protégeraient même contre la survenue de cancer.

PESTO À L'AIL DES OURS

Ingrédients :

- 200 g de feuilles d'ail des ours
- 50 g de poudre d'amandes mondées ou de pignons de pin
- 50 g de parmesan ou de pecorino
- 100 à 125 ml d'huile d'olive
- 5 g de fleur de sel
- 2 g de poivre.

Préparation :

Laver puis essorer l'ail des ours, puis mélangez tous les ingrédients dans un mixer en commençant par les feuilles d'ail des ours et l'huile. Vous pouvez ensuite conserver votre pesto dans des pots hermétiques que vous pouvez congeler afin d'utiliser cette préparation toute l'année sur du pain grillé, avec des pâtes ou afin d'aromatiser des omelettes, des grillages ou des salades.

AIL DES OURS

Allium ursinum - Bärlauch

Wusstest du das?



Der Ursprung des Namens der Schafgarbe - oder Achillea Millefolium scheint auf den Namen Achilles zurückzugehen, der als Erster diese Pflanze benutzt haben soll, um die Wunden seiner Soldaten im trojanischen Krieg zu heilen. Diese Pflanze wurde Millefolium genannt, weil sein Blatt fein gezähnt ist und den Eindruck vermittelt, als gäbe es tausend Blätter, wo es nur ein Blatt gibt.

Wusstest du das?



Es ist möglich, Bärlauch in seinem Garten zu pflanzen: Sie brauchen nur die Samen Ende Mai oder Anfang Juni zu ernten und sie in den Garten an einen schattigen Ort Anfang Juli zu säen.

ASPERULE

Galium Odoratum
Waldmeister Duftend



L'ASPÉRULE ODORANTE est une plante vivace, dont les feuilles ont une forme ovale et allongée et dont les bords sont rugueux. Elle atteint 15 cm à 30cm à maturité et a, au mois de mai, de petites fleurs blanches à quatre pétales qui forment une croix.

On la trouve d'avril à juillet, principalement en lisière de forêt et dans les sous-bois humides, elle aime bien les sols bien drainés et frais mais seules les expositions mi-ombragées ou ombragées peuvent lui convenir. Elle trouve sa place facilement au bord de points d'eau ou dans de petites rocailles.

L'aspérule a de nombreuses propriétés médicales. Elle a par exemple des effets anticoagulants, elle calme ou neutralise les contractions musculaires et les insomnies, elle stimule l'appareil digestif et a un effet désinfectant.

CRÈME DESSERT DE FEUILLES SÉCHÉES D'ASPERULE

Ingrédients pour

5 petites coupelles :

- 1/2 litre de lait (entier ou demi-écrémé)
- 1 grosse poignée de feuilles d'aspérule séchées
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de maïzena.

Préparation :

Dans une casserole moyenne, mélangez le lait, le sucre et les feuilles et portez à ébullition. Coupez le feu et laissez infuser pendant une grosse demi-heure, retirez l'aspérule de la préparation, ajoutez la maïzena, faire chauffer le tout en remuant constamment jusqu'à épaississement, versez dans les coupelles dès l'épaississement. Laissez refroidir à température ambiante avant de laisser au frigo pendant quelques heures et de pouvoir déguster vos crèmes dessert.

Wusstest du das?



Der Waldmeister lässt die Moskitos fliehen und wenn die Blätter getrocknet sind, schmecken sie nach Vanille.



LE BOUILLON BLANC est une plante bisannuelle à la racine pivotante. Ses grandes feuilles ovales et crénelées sont recouvertes de poils laineux et blanchâtres qui sont d'ailleurs à l'origine de son nom. Elle mesure entre 1 et 2m, ses fleurs sont jaunes et ont une odeur douce rappelant le miel. On peut la reconnaître facilement grâce à sa grande taille et à sa couleur vive et lumineuse.

Le bouillon blanc se trouve souvent aux bords des chemins et aux endroits ensoleillés. Ses fleurs apparaissent à la belle saison, durant l'été, et elles sont utilisées surtout pour lutter contre la toux et certaines affections respiratoires.

SIROP DE BOUILLON BLANC

Ingrédients :

- 50 à 100 g de fleurs de bouillon-blanc
- 1 kg de sucre
- 1 litre d'eau.

Préparation :

Versez l'eau sur les fleurs lavées et séchées. Laissez reposer 24 heures. Filtrez, faites bouillir l'eau recueillie avec le sucre durant 10 minutes. Ecumez et mettez la préparation en bouteille après refroidissement.

BOUILLON BLANC OU MOLENE

Verbascum thapsus - Marienkerze

Wusstest du das?



Früher benutzten die Alten die watteartigen Blätter der Königskerze, um die Dochte ihrer Öllampen herzustellen.

CAMOMILLE ROMAINE

Chamaemelum nobile
Römische Kamille



LA CAMOMILLE ROMAINE est une plante herbacée aromatique et vivace. Elle dégage une odeur forte et agréable ressemblant à l'odeur de la pomme. Les tiges étalées et dressées peuvent atteindre 20 cm de hauteur et portent des feuilles finement découpées et à leur sommet se trouvent des capitules blancs ressemblant à des petits pompons. C'est une plante bisannuelle qui pousse sur des sols sableux et l'humus. Elle fleurit de juin à septembre et la récolte de ses fleurs peut donc se faire de juillet à septembre. La fleur de la camomille romaine est notamment préconisée pour : les troubles digestifs, les crevasses, écorchures, gerçures et piqûres d'insectes. Elle s'utilise en infusion ou en huile essentielle. Cette plante peut également s'utiliser pour des préparations cosmétiques sous forme de lotion, shampooing ou crème, la camomille romaine est employée traditionnellement comme colorant naturel des cheveux, donnant une teinte blonde et renforçant l'efficacité du soleil pour « éclaircir les cheveux ». Elle permet d'obtenir de jolis reflets blonds, et en même temps de calmer les démangeaisons du cuir chevelu.

MADELEINES AUX FLEURS DE CAMOMILLE

Ingrédients :

- 1 poignée de fleurs de camomille
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot (facultatif)
- 140 g de farine avec levure incorporée
- 140 g de sucre
- 4 œufs
- 20 g de beurre
- 20cl d'eau

Préparation :

Dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Laissez infuser les fleurs de camomille pendant 5 minutes. Dans une jatte, blanchissez les œufs avec le sucre. Ajoutez le beurre fondu, la farine et le thé. Mélangez bien. Laissez une heure au réfrigérateur. Préchauffez le four à 240°C, thermostat 8. Remplissez les empreintes en silicone et garnissez de graines de pavot. Enfournez 4 minutes, puis baissez la température du four à 180°C, thermostat 6. Poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

Wusstest du das?



Die Hundskamille oder römische Kamille wurde schon in der Antike verwendet. Der Pharao Ramses II. wurde angeblich mit ätherischem Öl der römischen Kamille einbalsamiert.



LA CAPUCINE est une plante annuelle qui peut mesurer suivant les variétés de 30 cm à 5m de long. La capucine peut avoir plusieurs couleurs comme le jaune, l'orange, le noir ou le rouge. S'il ne s'agit pas d'une plante «sauvage» en Europe, on peut toutefois la planter et la consommer dans nos jardins où l'on peut la récolter de juin à octobre. Ses feuilles sont riches en vitamine C et sont bénéfiques pour la circulation du sang et des voies respiratoires. Elle peut être utilisée en cuisine où elle a un goût de radis noir. La fleur mais aussi la tige et la feuille se mangent. La capucine peut être d'ailleurs être consommée en gelée, en salade ou comme épice.

GELÉE DE CAPUCINES

Ingrédients :

- 220 g de fleurs de capucines
- 1/2 litre d'eau
- 500 g de sucre pour gelée
- 1 orange

Préparation :

Cueillez les capucines et récupérez uniquement les pétales, les laver soigneusement et les égoutter sur du papier absorbant. Faites bouillir l'eau et le sucre. Lavez soigneusement l'orange non traitée de préférence et coupez-la en quartiers sans l'éplucher. Jetez dans le sirop les pétales et les quartiers d'orange. Laissez cuire pendant 40 minutes à gros bouillons. Filtrez le jus, jetez les pétales et l'orange et remettez à petit feu, en enlevant régulièrement l'écume, c'est la mousse qui se forme sur le dessus. Mettre en pots et retourner les afin de les stériliser.

Wusstest du das?



Kapuzinerkresse kommt aus Amerika. Konquistadoren haben sie im XVII. Jahrhundert nach Europa gebracht, wo sie schnell einen Platz in den Gärten der Klöster fand, daher der Name "Kapuzinerkresse".

CAPUCINE

Tropaeolum - Kapuzinerkresse

CARDAMINE HIRSUTE

Cardamine hirsuta
Zottiges Cardamin



LA CARDAMINE HIRSUTE est une plante annuelle, haute de 10 cm aux feuilles en rosette. Ses fleurs sont blanches, elles ont un diamètre inférieur à 5 mm et elles ont 5 étamines. On peut la trouver dès le mois de février, jusqu'en novembre voire janvier en bordure de chemins ou sur les vieux murs.

Elle a un goût piquant et est consommée depuis la préhistoire de la racine aux feuilles. On peut aussi trouver au printemps deux autres variétés de cardamine courantes : la cardamine des prés et la cardamine impatiente qui peuvent aussi être consommées.

La cardamine a le goût piquant du cresson et relève le goût des salades et des sauces apéritives. On peut aussi broyer les graines pour en faire une moutarde. Crue et fraîche, c'est un concentré de vitamines C qui a longtemps été utilisée en antiscorbutique. Elle est également expectorante. Elle a des qualités antibactériennes mais peut aussi provoquer en cas d'abus, des brûlures gastriques.

PESTO DE CARDAMINE

Ingrédients :

- 100g de cardamine
- 2 gousses d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 100 g de parmesan râpé
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Préparation :

Laver et sécher la cardamine avant de la hacher. Eplucher et dégermer les 2 gousses d'ail. Placer la cardamine hachée, le parmesan, les pignons de pin et les gousses d'ail dans votre mixeur. Mixer en ajoutant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre. Servir ensuite votre sauce en accompagnement de vos plats ou de vos viandes ou tartiner sur des toasts.

Wusstest du das?



Die Schaumkräuter («Cardamine») trotz aller ihrer positiven Eigenschaften werden oft von den Gärtnern verspottet, weil sie sich reichlich aussamt und den Eindruck gibt, den ganzen Platz im Garten einzunehmen.



LA CIBOULETTE SAUVAGE est une plante aromatique qui fait partie de la famille des Liliacées. Cette vivace possède des feuilles cylindriques semi-persistantes qui mesurent entre 15 et 60 cm de hauteur à maturité. De couleur verte elle est facilement reconnaissable au printemps, tandis que ses fleurs sont blanches, roses ou violacées. La période de développement se situe de mars à octobre, la floraison de juin à juillet. Elle se récolte et se consomme, d'avril à novembre, attention toutefois le bulbe n'est pas comestible, il présente des substances toxiques, seules les feuilles et les fleurs se consomment.

La ciboulette est un antioxydant, la principale qualité nutritive de la ciboulette est son abondance en vitamine K, qui joue un rôle dans la coagulation du sang et la formation des os, mais elle contient aussi des vitamines C et B2, du calcium, du sodium, du phosphore et du fer.

En cuisine, cette plante sert de condiment pour relever les plats avec son parfum d'oignon, elle agrmente les recettes tout en ayant des vertus digestives. Pour profiter de son goût subtil et de ses propriétés, il faut utiliser les tiges crues, finement découpées. Elle peut assaisonner des fromages blancs, dans les salades ou les omelettes, avec le poisson cuit en papillotes, ou en garniture de coquilles St Jacques, de moules ou d'aiguillettes de poulet.

BEIGNETS D'OIGNONS, SAUCE TARTARE À LA CIBOULETTE

Ingrédients :

- 200 g de farine
- 20 cl de bière blonde
- 6 oignons
- 3 œufs
- 6 c. à soupe de mayonnaise
- 1 botte de ciboulette sauvage
- 1 c. à café de câpres
- Huile pour friture
- 1 pincée de sel.

Préparation :

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez la farine, 2 jaunes d'œufs, le sel et la bière. Laissez reposer 15 min en huilant le dessus de la pâte pour ne pas que cela sèche. Hachez finement les câpres, la ciboulette et 1 gros oignon. Mélangez-les à la mayonnaise, assaisonnez et réservez au frais. Taillez les oignons restant en rondelles. Montez les 3 blancs d'œufs en neige bien fermes avec une pincée de sel. Mélangez les blancs en neige à la pâte, remuez délicatement avec une spatule. Trempez les rondelles d'oignons dedans puis plongez-les 3 min dans l'huile. Egouttez les beignets d'oignons sur un papier absorbant et servez avec la sauce tartare à la ciboulette et aux câpres.

CIBOULETTE SAUVAGE

Allium schoenoprasum
Schnittlauch

Wusstest du das?



Der Schnittlauch weist einen hohen Inhalt in Vitamin C aus. Es ist jedoch empfohlen, nicht zu viel davon zu konsumieren, weil, wenn er frisch ist, er Sodbrennen verursachen kann.

LAMIER POURPRE

Lamium purpureum - Rotsügerle



LE LAMIER POURPRE relève de la famille des lamiacées, du grec «laimos», signifiant «guelle béante». Il est aussi appelé ortie rouge. C'est en effet une plante annuelle comestible qui ressemble à une ortie, mais qui ne pique pas. Ses fleurs sont violettes et elle mesure environ 30 cm de haut. On la trouve dans les prairies, les pelouses et au bord des chemins où on peut la cueillir d'avril à octobre. Le lamier pourpre est une plante mellifère qui est appréciée par les bourdons et les abeilles. C'est aussi une plante médicinale. Son usage thérapeutique en tisane ou en thé permet de contrôler les hémorragies, d'aider à la transpiration et de nettoyer les reins. En cataplasme, bouillie épaisse entre deux compresses, elle aide à désinfecter et cicatriser les plaies, les coupures et les brûlures. Le lamier pourpre peut être utilisé en cuisine de diverses manières : les têtes ou fleurs peuvent être mangées en salade, les feuilles peuvent être cuisinées comme des épinards, par contre les tiges et les racines ne se mangent pas.

LAMIER POURPRE «EN ÉPINARDS»

Ingrédients :

Préparation :

Faire revenir les têtes et feuilles dans une poêle avec du beurre et un peu de bouillon. Une fois que la préparation a diminué, mixer la préparation et servir. Il est également possible d'utiliser cette préparation pour faire des lasagnes.

Wusstest du das?



Es existieren auch weiße und gelbe Taubnessel, die nicht nur dekorativ sind, sondern auch verzehrt werden können.



LE LIERRE TERRESTRE est une plante vivace et rampante mesurant entre 5 et 40 cm. Il envahit facilement les jardins grâce à ses stolons. Ses feuilles sont de couleur verte en forme de cœur. Ses fleurs sont tachetées de pourpre sur la partie supérieure. En cuisine les feuilles de lierre terrestre sont utilisées dans les soupes, les salades et les cocktails. Cette plante peut aussi aromatiser les glaces et les gâteaux, tandis qu'en médecine le lierre terrestre elle est utilisée principalement en phytothérapie pour soigner les affections pulmonaires ou urinaires.

SOUPE DE ROSÉS DES PRÉS AU LIERRE TERRESTRE

Ingrédients :

- 1 kg de rosés des prés ou de champignons de Paris
- 10 jeunes feuilles de lierre terrestre
- 1 l d'eau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Préparation :

Eplucher le champignon, l'oignon et l'ail. Couper finement l'oignon et l'ail et les faire revenir dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons coupés en rondelles. Faire cuire à feu doux jusqu'à les laisser réduire de moitié. Laver et ciseler finement les feuilles de lierre terrestre et les rajouter à la préparation. Saler et poivrer et rajouter 1 l d'eau et laisser cuire 5 à 10 min. Ensuite mixer et servir.

Wusstest du das?



Bis zum XVIII. Jahrhundert diente Gundermann dazu, das Bier zu aromatisieren, bevor Hopfen ihn ersetzte.

LIERRE TERRESTRE

Glechoma hederacea - Erdbeut

MAUVE

La Malva - Kasselkrut



Il existe plusieurs variétés de mauve comme la mauve sylvestre, la mauve royale ou encore la mauve alcée. Cette plante doit son nom à la couleur de ses pétales dont le centre contient un petit fruit comestible légèrement gélatineux (le fromageon) qui peut être consommé en dessert avec du fromage blanc et des framboises.

La mauve est une plante vivace, mesurant entre 30 à 120 cm, que l'on la trouve le long des clôtures, des chemins et sur les vieux murs. C'est aussi une plante médicinale qui fleurit en été. L'une de ses propriétés est de pouvoir désinfecter ou guérir des blessures, soulager des gonflements, apaiser la toux.

Wusstest du das?



In Italien im XVI. Jahrhundert trug Malve den Namen « omnimorbia », das bedeutet "gegen alle Krankheiten".



LA MENTHE AQUATIQUE est une plante vivace et sauvage de la famille des Lamiacées. Elle possède de petites feuilles rondes, au parfum très frais et de jolies fleurs mauves et blanches en été. Elle mesure de 40 à 90 cm de haut. On la reconnaît grâce à sa tige dressée, robuste, velue-hérissée, souvent rougeâtre foncée. Son odeur est mentholée. La menthe aquatique fleurit tout l'été et perd ses feuilles en hiver. Comme son nom l'indique elle aime les sols humides et pousse au bord des berges des ruisseaux ou des étangs.

Ses feuilles peuvent se conserver congelées entières ou en glaçons. Elle est souvent utilisée en infusion. On l'utilise également pour agrémenter les confiseries à base de chocolat et les glaces. Elle s'emploie aussi avec les salades et les crudités. La menthe aquatique enfin est utilisée pour préparer des boissons, le sirop mais aussi de nombreux cocktails.

La menthe aquatique est en outre une plante médicinale qui possède de nombreuses vertus. Sous forme d'infusion, elle facilite en effet la digestion, soigne les problèmes de bronches, calme les nerfs, les crampes, les migraines et les insomnies. En application externe, la menthe peut être utilisée pour soigner les coupures et les ecchymoses suite à un choc d'où son surnom de « baume vert ».

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA MENTHE

Ingrédients :

- 2 œufs,
- 200 ml de lait
- 100 ml d'huile
- Des feuilles de menthe
- 250 gr de sucre
- 300 gr de farine
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

Mélangez les ingrédients dans un bol mixeur. Versez la préparation dans un moule beurré et fariné. Faire cuire au four 20 à 30 minutes à 180 °C.

Wusstest du das?



Mintze ist das Symbol des Verrats in der christlichen Religion, denn während der Flucht nach Ägypten hätte sie Maria und Jesus ihren Verfolgern angezeigt.

MENTHE AQUATIQUE

Mentha Aquatica - Wasserminz

ORTIE Urtica dioica - Brennessel



L'ORTIE est une plante vivace qui peut mesurer entre 20 et 150 cm. Elle est surtout connue pour les poils urticants qui couvrent la partie supérieure de ses feuilles et il ne faut pas la confondre le lamier, qui lui ressemble beaucoup mais dont les feuilles ne piquent pas.

On peut trouver l'ortie toute l'année dans les endroits humides et on peut la consommer du mois de mars au mois de novembre et cette plante possède de nombreuses vertus médicinales. Elle stimule en effet les défenses immunitaires et améliore la résistance physique. Ce qui en fait une plante particulièrement intéressante pour les sportifs, les travailleurs manuels et les personnes âgées.

Wusstest du das?



Wenn sie neben den Heil- und Gewürzpflanzen gepflanzt ist, vermehrt Brennessel ihren Inhalt an Wirkstoffe. Lassen Sie ihr, wenn Sie können, einen kleinen Platz im Garten, um sie zu ernten und das Ökosystem und die Biodiversität zu schonen...

SOUPE D'ORTIE

Ingrédients :

- 700 g de feuilles d'orties fraîches et jeunes
- 1.5 l d'eau
- 10 cl de crème
- 20 g de beurre

Préparation :

Couper les orties puis laisser les au sol 15 minutes pour ne pas se piquer. Retirer les tiges. Laver puis hacher les feuilles, les faire suer dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient fondues puis ajouter l'eau bouillante. Cuire 20 minutes puis mixer. Parfaire avec une noix de crème fraîche par assiette. Vous pouvez si vous le souhaitez intégrer des pommes de terre à cette recette.



L'OSEILLE est une plante vivace de taille moyenne qu'on peut trouver surtout en automne et au printemps. Elle pousse dans des terres non calcaires, plutôt acides, bien ameublées et légères.

Au début du printemps, l'oseille sauvage peut se faire confondre avec le gouet, qui émerge au sol à la même période. Malheureusement, le gouet est toxique ; il faut donc faire très attention !

Riche en folates (vitamine B9), en vitamine C et en magnésium, l'oseille contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, du système nerveux (elle contient aussi du potassium), et réduit la fatigue. Utilisée en infusion, l'oseille facilite l'élimination et soigne la constipation. En usage externe, les cataplasmes d'oseille soignent les plaies et favorisent la cicatrisation.

SOUPE PARFUMÉE À L'OSEILLE

Ingrédients :

- 2 belles pommes de terre
- 10 feuilles d'oseille
- 1 oignon
- 50 cl d'eau
- 25 cl de bouillon de volaille
- 2 vaches qui rit, une noisette de beurre
- Sel et poivre du moulin.

Préparation :

commencez par couper les feuilles d'oseilles et débarrassez-vous des tiges. Épluchez les pommes de terre puis les couper en morceaux. Pelez puis émincez l'oignon. Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis faire suer l'oignon et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez ensuite les feuilles d'oseille. Verser l'eau et le bouillon de volaille dans la casserole. Ajouter les pommes de terre coupées en petits morceaux. Laissez ensuite cuire entre 15 et 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Mixez enfin le tout en ajoutant les 2 vaches qui rit à la préparation. Salez, poivrez et dégustez.

Wusstest du das?



Sauerampfer sollten Sie nur in kleinen Mengen verzehren, weil die Oxalsäure, die sie beinhaltet, schädlich für Personen sind, die unter Rheuma, Gicht oder Arthritis leiden.

OSEILLE Rumex - Sauerampfer

PAQUERETTE

Bellis perennis - Gänseblümchen



LA PÂQUERETTE, OU S'GANSABLIAMLA en alsacien, est une plante vivace de 10 à 20 cm de hauteur. Ses pétales ont la forme d'une languette et ses fleurs ont une couleur qui varie du blanc au rose. Son odeur attire les insectes et elle a la particularité de se fermer la nuit et pendant les averses et de s'ouvrir le jour.

On peut l'apercevoir dans les prés, les pelouses, les prairies, sur les gazons et les zones d'herbes rases. Elle fleurit presque toute l'année. C'est une plante médicinale qui est couramment utilisée en Autriche comme un thé médicamenteux pour ses vertus gastro-intestinales et respiratoires, ou en remède contre la toux, les maladies de peau douloureuse, les maux de têtes, les étourdissements et l'insomnie.

Elle peut aussi être consommée entière, feuilles et fleurs, en salade comme de la mâche et cela toute l'année.

GELÉE DE FLEURS DE PÂQUERETTES

Ingrédients :

- 250 g de fleurs de pâquerettes (sans les tiges)
- 2 litres et demie d'eau
- 1 kilo 100 g de sucre cristallisé
- 2 sachets de 2g de agar-agar (gélifiant végétal)
- 60 g de morceaux de sucre candi
- 5 cl de jus de citron

Préparation :

Bien équeutez les pâquerettes pour ne garder que les fleurs. Les passer rapidement sous l'eau, bien les égoutter. Faites bouillir l'eau et dès ébullition, y jeter les pâquerettes, ajoutez le jus de citron. Eteindre le gaz et bien mélanger. Laissez infuser à découvert pendant une bonne demi-heure en mélangeant régulièrement. Au bout de ce laps de temps, remettez à chauffer et dès ébullition, laissez bouillir à feu moyen pendant 10 min. Récupérez le jus en passant la préparation au travers d'un chinois. Bien presser les fleurs pour bien extraire tout le jus. Dans le jus obtenu, ajoutez le sucre cristallisé, l'agar-agar et bien mélanger. Ajoutez alors le sucre candi et remettez sur le feu. Remuez régulièrement. Dès reprise de l'ébullition, laissez cuire 20 à 30 minutes à moyens bouillons, en mélangeant de temps en temps. Remplissez les pots de confiture, fermez bien et retournez les pots.



LE PLANTAIN est une plante vivace que l'on reconnaît facilement avec ses feuilles ovales et ses fleurs caractéristiques en épis cylindriques. Il mesure 10 à 50 cm, en fonction de la variété. On le trouve sur les chemins de terre, sur les talus. Le plantain peut se trouver toute l'année, mais les récoltes se font du printemps jusqu'en automne.

Il peut être ajouté à certaines salades, où son goût de champignon relève votre plat, ou mangé comme un légume vert. Le plantain a également de nombreuses propriétés médicinales : il aide à soigner la toux, la diarrhée, les piqûres d'insectes et les allergies aux acariens.

PLANTAIN

Plantago major ou Plantago lanceolata

Kätzawadala

Wusstest du das?



Gänseblümchen wird auf Französisch "pâquerette" genannt, denn sie blüht meistens zu Ostern (Pâques) aber man kann Gänseblümchen fast das ganze Jahr lang finden.

Wusstest du das?



Wegerich heißt auf Französisch "plantain". was « plante qui agit (wirksame Pflanze) » bedeutet, eine andere Erklärung dafür wäre auch "plante des pieds (= Fußsohle)".

PIMPRENELLE

Sanguisoraba minor - Bimbernell



LA PIMPRENELLE est une plante vivace. Ses feuilles sont dentelées et ses fleurs sont petites, denses et roses, sa taille est de 15 à 60 cm. Elle se trouve toute l'année sur des prés secs plutôt calcaires, son seul ennemi est un excès d'eau en hiver ce qui provoque l'apparition de champignons. Ce sont les feuilles de cette plante qui sont consommables et elle est connue pour aider la digestion et faciliter la cicatrisation.

OMELETTE À LA PIMPRENELLE

Ingrédients :

- 12 œufs,
- 20 g de beurre,
- Gruyère,
- Sel, poivre,
- 100 g de poitrine fumée,
- Une quarantaine de feuilles de pimprenelle selon votre goût

Préparation :

Dans un saladier, cassez les œufs et les battre afin d'obtenir un liquide homogène. Saler et poivrer. Rajouter les feuilles de pimprenelle. Râper le fromage dans l'omelette mettre la quantité que vous désirez. Mélangez. Coupez la poitrine fumée en lardons. Faire fondre le beurre dans une poêle à fond plat. Lorsqu'il commence à crépiter faire dorer les lardons. Rajouter le mélange œufs fromage dans la poêle et laisser cuire environ 2 minutes de chaque côté. Plier là en deux et déguster.

Wusstest du das?



Der kleine Wiesenknopf hat einen Geschmack von Gurke und vor der Entdeckung der Petersilie benutzten wir den Wiesenknopf, um unsere Gerichte zu aromatisieren.



LE PISSENLIT est une plante vivace dont la taille peut varier de 5 à 60 cm de longueur et qui fleurit au printemps. On peut facilement le reconnaître grâce à son odeur herbacée et à sa forme caractéristique. Le pissenlit se trouve dans les champs et les prés et il se consomme en salade de la fin de l'hiver au début du printemps. C'est également une plante médicinale utilisée pour lutter contre la constipation, les rhumatismes, les problèmes cutanés et l'insuffisance hépatobiliaire.

SALADE DE PISSENLIT, LARDONS, ŒUFS DURS

Ingrédients :

- 250 gr de pissenlit
- 1 échalote
- 100 gr de lardons
- 4 œufs,
- Vinaigrette

Préparation :

Faire cuire les œufs, ils doivent être durs ou mollets. Laver soigneusement la salade, l'essorer et la déposer dans une assiette. Peler l'échalote et l'émincer puis l'ajouter à la salade. Dans une poêle faire revenir les lardons (sans matière grasse), puis les déposer sur le pissenlit. Garder le jus de cuisson des lardons de côté. Préparer la vinaigrette : dans un bol mélanger, l'huile, le vinaigre et la moutarde. Saler, poivrer. Verser cette vinaigrette dans la poêle ayant servi à cuire les lardons, déglacer. Ecaler les œufs durs et les couper en quartiers. Arroser la salade avec la vinaigrette chaude et décorer avec les œufs.

Wusstest du das?



Der Löwenzahn ist das Gold der Wiese für die Kenner. In der Tat ist alles in ihm gut: seine Blätter, seine Knospen, seine Blumen und sogar seine Wurzeln.

PISSENLIT

Taraxacum officinale - Bettseicher

POURPIER

Portulaca oleraceae - Portulak



LE POURPIER est une plante rampante annuelle de 10 à 20 cm de diamètre qui affectionne les lieux ensoleillés et bien drainés. Elle fleurit de juin à octobre et est souvent considérée comme une mauvaise herbe alors même qu'elle est l'un des piliers de la cuisine grecque où elle agrémente les salades.

Le pourpier est riche en vitamines A, B et C et c'est un excellent minéralisant pour l'organisme : il a par exemple un contenu en fer plus élevé que celui de tout autre légume feuillu et contient de nombreux anti-oxydants et oméga 3.

SALADE DE POURPIERS ET TOMATES-CERISES

Ingrédients :

- Quelques plants de pourpier
- Quelques tomates-cerises
- Un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique
- Un oignon nouveau
- Fleur de sel, poivre du moulin

Préparation :

Effeuilier le pourpier après l'avoir lavé généreusement puis séché. Couper les tomates-cerises en quartier. Répartir les tomates et le pourpier dans les assiettes. Ajouter vinaigre et huile d'olive. Assaisonner et ajouter votre oignon puis laisser infuser les saveurs quelques minutes avant de déguster votre salade.

Wusstest du das?



Zu Unrecht als Unkraut betrachtet ist Portulak ein Grundelement der kretischen Ernährungsweise.



LA PRÊLE, aussi appelée queue de renard ou queue de rat dans le langage populaire, est une plante vivace pleine de vertus. Elle se plaît au bord de l'eau ou à défaut dans la zone la plus humide du jardin si le sol est argileux ou sableux. La floraison se déroule en mars-avril. Les tiges apparaissent au printemps et se récoltent de mai à août. Elle mesure entre 20 et 50 cm de hauteur.

Cette plante ne produit aucune fleur et aucun fruit. Elle n'est pas non odorante et on la reconnaît par ses tiges et ses feuilles qu'il faut ne surtout pas confondre avec la prêlle des marais qui elle est une plante toxique.

La prêlle est connue pour soulager les douleurs articulaires et pour son action reminéralisante, tonifiante, antalgique, cicatrisante, antiseptique...

Sa tige peut être consommée sous forme de tisane, en salade ou en omelette après avoir été blanchie au printemps, en automne elle peut aussi se manger accompagnée de champignons coupés en fines lamelles avec de l'huile et du poivre.

SAUTÉ DE DINDE AUX POUSSES DE PRÊLE ET À L'AIL DES OURS

Ingrédients :

- 4 jeunes tiges de prêlle fraîchement sortie de terre,
- 300 g de blancs de dinde,
- 25 g de beurre,
- Une dizaine de boutons d'ail des ours, • Sel, poivre.

Préparation :

Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Faire revenir rapidement les boutons d'ail des ours. Mettez les blancs de dinde émincés à dorer 15 min environ en mélangeant. Salez, poivrez.

Couper les tiges de prêlle à leur base, puis bien les laver. Couper le haut les segments de prêlle (partie plus claire, presque blanche en haut de la tige). Blanchir les tiges et les segments 6-7 minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez et émincez puis mélangez les avec votre sauté de dinde.

PRELE

Equisetum arvense - Katzewadel

Wusstest du das?



Früher wurde Schachtelhalme als Reinigungsmittel verwendet. Er wurde nämlich für das Polieren des Zinns und anderer Metalle unter anderem benutzt. Diese Pflanze beinhaltet in der Tat Siliciumdioxid und Saponin.

PRIMEVERE OFFICINALE

Primula veris - Himmelschliesle



LA PRIMEVÈRE est une plante vivace de la famille des Primulacées. Ses feuilles sont assez épaisses avec une sensation de duvet au toucher. Ses fleurs jaunes sont retombantes au sommet d'une longue tige, connue aussi sous le nom « coucou », on la trouve dans les prés et les jardins de février à mai. Elle mesure jusqu' à 20 cm de hauteur.

TARTE AUX PRIMEVÈRES

Ingrédients :

- 200 gr de pâte sablée,
- 20 gr de beurre,
- 60 gr de sucre,
- 1 jus de citron,
- 1 œuf,
- 1 jaune d'œuf,
- 15 gr de pétales de «coucou» hachés.
- Quelques fleurs de primevères pour la décoration finale.

Préparation :

Préchauffez le four à thermostat 6. Abaissez la pâte dans un moule et la cuire pendant 20 mn. Faites fondre le beurre, ajoutez sucre, jus de citron, mélangez. Puis ajoutez les œufs battus. Cuire à feu doux et laissez tiédir. Mettre les fleurs hachées, versez dans le plat. Laissez refroidir. Mettre quelques fleurs pour la décoration.

Wusstest du das?



Der Pflanzensaft der Schlüsselblume ist süß, deshalb mögen die Vögel ganz besonders ihre Blumen, die nach Honig schmecken.



LE RAIFORT est une plante herbacée vivace. Ses feuilles vertes peuvent atteindre 80 cm et des fleurs blanches sont accrochées en grappes au-dessus des tiges florales entre juin et août. Les racines du raifort, quant à elles, peuvent mesurer 80 cm de profondeur et 10 cm de diamètre.

On le trouve dans les prés ou à l'orée des bois et le simple fait de froisser ses feuilles permet d'identifier cette plante dont seule la racine est consommable. Celle-ci a une saveur très forte aussi piquante que poivrée.

Le raifort est, par ailleurs, connu en médecine pour réduire les douleurs articulaires, comme les rhumatismes, calmer les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes, il facilite aussi la digestion, diminue les œdèmes, traite les rhumes, l'asthme et la grippe. Sa forte teneur en vitamine C en fait enfin un allié de choix pour lutter contre le scorbut.

WRAP AU SAUMON ET AU RAIFORT

Ingrédients :

- 75g de fromage frais,
- 1 cuillère à soupe de crème légère,
- 1 cuillère à café de raifort déjà râpé finement et cuit à feu doux pendant 45 minutes voire 1 heure (plus vous le faites cuire moins il sera piquant),
- 10 brins de ciboulette sauvage, sel, poivre,
- 2 à 3 tranches de saumon fumé,
- 1 wrap.

Préparation :

Mélangez le fromage frais avec la crème légère et le raifort, rajoutez la ciboulette sauvage coupée finement, le sel et le poivre. Garnissez un wrap avec 2 ou 3 tranches de saumon fumées et tartinez-le ensuite du mélange au fromage frais. Roulez le wrap bien serré, emballez-le dans un film fraîcheur et mettez-le au réfrigérateur pendant une heure. Déballez le wrap et coupez-le en tronçons de 1,5 cm environ. Piquez un cure-dent dans chaque tronçon.

RAIFORT

Armoracia rusticana - Merrätti

Wusstest du das?



Meerrettich zählt zu den herbsten Pflanzen, die während der jüdischen Pessach verwendet werden. Meerrettich wurde schon in der Hochantike angebaut und verzehrt.

REINE DES PRES

Filipendula ulmaria - Matteköeningin



LA REINE DES PRÈS est une plante vivace qui fait partie de la famille des Rosacées. Ses fleurs, très odorantes, peuvent être roses ou blanches, sa tige quant à elle est rougeâtre, glabre et anguleuse. Elle pousse dans des endroits humides, particulièrement au bord des cours d'eau et des fossés bordant les chemins et prairies. Les fleurs de cette plante peuvent être utilisées en tisane ou pour aromatiser pour les crèmes et les desserts.

Wusstest du das?



Mädesüß beinhaltet -wie Weidenbäume auch- Salicylsäure und kann dazu benutzt werden. Aspirin herzustellen, auch wenn Aspirin heutzutage synthetisch hergestellt wird.



LE THYM-SERPOLET est une petite plante vivace et rampante. Ses tiges sont rougeâtres dans leur partie inférieure et elles mesurent jusqu'à 20 cm de hauteur. On le trouve dans les endroits secs et ensoleillés. Ses feuilles sont ovales et duveteuses sur leur partie inférieure. Les fleurs sont roses pâles ou violettes. On récolte les parties aériennes avant ou pendant la floraison. Le thym-serpolet est connu pour faciliter la digestion et soigner la toux. Il est utilisé comme la marjolaine en tant qu'épice dans les potages ou les viandes rôties.

POULET BASQUAISE AU THYM SERPOLET

Ingrédients :

- 1 poulet, un peu de farine,
- 6 tomates pelées,
- 2 poivrons,
- 1 gousse d'ail,
- 1 oignon, quelques branches de thym-serpolet, laurier, persil,
- 10 piments verts d'Espelette,
- Sel, poivre, huile.

Préparation :

Faire revenir l'ail et l'oignon, les tomates coupées en morceaux, les piments et les poivrons émincés ainsi que le laurier, le thym-serpolet et le persil. Laisser mijoter 25 min à feu doux. Pendant ce temps finir le poulet et le faire sauter à part. Mélanger viande et légumes et laisser cuire 15 min. Accompagner de pâtes ou de riz.

Wusstest du das?



Feldthymian ist im Elsass vom Aussterben bedroht. so versuchen Sie, ihn so wenig wie möglich zu ernten und immer mit der Schere, um seine Wurzeln nicht zu beschädigen. Sie sollen diese Pflanze nie entwurzeln!

THYM SERPOLET

Thymus serpyllum – Wilder Thymian

TREBLE Trifolium - Klee



LE TRÈFLE est une plante qui peut être vivace, annuelle ou bisannuelle, ses feuilles sont généralement à trois folioles (parfois quatre) et sont à l'origine du nom du trèfle, ces folioles sont presque toujours dentées, parfois maculées en leur centre. Ils sont généralement de petite taille. On le trouve dans les prairies, les jardins, les champs et cela à toutes les saisons, été comme hiver, on peut donc le consommer toute l'année. Il peut être utilisé dans beaucoup de recettes aussi bien salées que sucrées et a des propriétés phyto-oestrogéniques, c'est aussi un diurétique, un antitussif et un antispasmodique qui apporte aussi des vitamines à l'organisme en plus de son goût de petits pois.

OMELETTE AU TRÈFLE

Ingrédients :

- 6 à 8 œufs
- Des feuilles de trèfle quantité à votre convenance
- sel, poivre

Préparation :

Cueillir les trèfles, les laver et couper la tige. Casser les œufs dans un saladier, mélanger puis ajouter les épices, puis les trèfles et mélanger délicatement. Verser le mélange dans une poêle préalablement chauffée et un peu graissée. Une fois l'omelette cuite, servez et dégustez.

Wusstest du das?



Früher betrachtete man Klee als eine magische Pflanze, er war mit weißer Magie verbunden.

Im republikanischen Kalender der französischen Revolution war "trèfle (= Klee)" der Name des 3. Tages im Monat "Prairial".



LA VERVEINE est une plante vivace. Ses feuilles sont doux au toucher et de forme ovale, ses fleurs sont petites et de différentes couleurs (blanc, rose, rouge, violet...). Elle mesure entre 60 cm et 1 m en été. On la trouve dans les zones ensoleillées, au bord des chemins et généralement sur des sols compactés entre juin et septembre. La verveine est souvent utilisée en infusion et tisane mais elle peut également servir dans des salades de fruits et autres desserts. En médecine, elle est connue pour faciliter la digestion, soulager les maladies de rein et foie, apaiser les tensions nerveuses, soulager les rhumatismes et les douleurs...

TARTE AUX FRAMBOISES ET CRÈME À LA VERVEINE

Ingrédients :

- 1 pâte sablée
- 500 g de framboises
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 10 feuilles de verveine
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre.

Préparation :

Préchauffez votre four à 210 °c et faire cuire la pâte sablée à blanc pendant 15 minutes. Dans une casserole faire bouillir le lait avec les feuilles de verveines. Laissez infuser 5 minutes hors du feu puis retirez les feuilles. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, la farine, le sucre. Versez petit à petit le lait dessus, puis portez ce mélange à ébullition en mélangeant bien jusqu'à ce que la crème devienne épaisse. Laissez refroidir et placez au frigo une heure. Nappez le fond de tarte de crème. Placez les framboises dessus.

Wusstest du das?



Die Gallier betrachteten Eisenkraut als eine heilige Pflanze, die dazu diente, alle Krankheiten zu heilen, einen Fluch zu brechen und die Zukunft voraussagen.

VERVEINE Verbena officinalis - Eisenkraut

VIOLETTE

Viola odorata - Vejeleltel



LA VIOLETTE est une petite plante vivace qu'on trouve au printemps sur les sols neutres et calcaires. Ses pétales sont violets, d'où son nom, et ils ont une forme de cœur. C'est une comestible très facilement reconnaissable qui a de nombreux bienfaits pour la santé. En effet, ses vertus expectorantes en font un traitement idéal, sous forme d'infusion, en cas d'infection respiratoire (rhume ou bronchite). En cuisine, la violette offre de nombreuses possibilités puisqu'elle peut servir à réaliser des bonbons, des sirops ou aromatiser des salades de fruits ou encore des confitures.



Wilde Veilchen können leicht gepflanzt werden, denn ihre Ausläufer sind zahlreich.

GÂTEAU AUX FLEURS DE VIOLETTES FRAÎCHES

Ingrédients :

- 70 g d'huile
- 300 g de farine
- 4 œufs
- 1 cuillère à café de levure
- 50 g de fleurs de violette

Préparation :

Promenez-vous dans les bois ou dans les prés au début du mois d'avril et cueillez les fleurs de violette que vous trouverez. Une fois rentré chez vous, nettoyez ces fleurs une par une sous un filet d'eau. Les peser, il doit y en avoir au moins 50g (environ deux grosses poignées), sinon vous ne sentirez pas le goût de la violette. Ensuite, mixez les violettes avec l'huile, puis ajouter tous les ingrédients au fur et à mesure. Enfourez à 180° C pendant 30 minutes. Laissez refroidir et dégustez ce dessert printanier.



Ce travail a été réalisé par Jonah Amann, Quentin Busche, Ceyda Can, Dorian Eberlin, Chrys Giunta, Jessica Hagelberger, Quentin Huot, Chloé Kara, Emmy Lerch, Kylian Maschino, Clara Matter, Tom Meyer, Florise Mieger, Mustafa Mkhah, Lucas Morin-Haas, Louis Oblinger, Corentin Pflieger, Audrey Reeber, Maxence Sanchez-Varas, Yohan Wagner, Lorene Weiss, Florian Weissbecker, Eva Wirth, Clara Wolff, Sarah Baumert, Marceline Beckerich, Emily Beckert, Maxime Berhens, Jordan Blattner, Nathan Caspard, Rudy Duhamelle, Carla Fuchs, Hélène Lagas, François Le Meur, Mathias Lenotte, Tiphaine Lustig, Evan Monteiro, Fanny Mourey, Romain Nagel, Melisa Orgun, Romain Philipps-Recht, Thimothey Roser, Camille Schwenk, Kynan Spaeter, Lyzea Staub, Chloé Wehrmuller, Carla Ducros, Mélodie Hilpert et Gautier Brun encadrés par Mme Levatik et MM. Bersier, Fischer et Tomasetti.



*De la pelouse
à mon assiette,
incroyables
comestibles*

