



# Livret des recettes aux herbes sauvages comestibles réalisées en 2023



Coquelicot et ortie



Plantain, achillée millefeuille et consoude



Consoude, bourrache, chénopode,  
armoïse et amarante



Armoïse, amarante, arroche, gaillet-gratteron,  
luzerne, menthe et pissenlit

Le 2 juin 2023

**29 Plantes repérées dans le jardin des herbes sauvages :** *Achillée millefeuille, Armoise, Bryone dioïque, Camomille, Cerfeuil sauvage, Coquelicot, Chardon, Chélidoine, Epiaire des bois, Eupatoire à feuille de chanvre, Gaillet Gratteron, Géranium bec de grue, Laitue sauvage, Laiteron épineux, Lamier blanc, Luzerne terrestre, Lierre terrestre, Menthe, Mélisse, Moutarde des champs ? Ortie (grande), Pissenlit, Plantain, Prêle, Ronce, Rumex, Silène à grandes feuilles, Trèfle des près, Vergerette du Canada.*

## 1/ Le sirop de coquelicot

### Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de pétales de coquelicot
- 500 ml d'eau
- Le jus d'un demi citron
- 500 g de sucre

### Préparation

- Porter l'eau à ébullition et verser sur les pétales de coquelicot. Laisser infuser pendant au moins 3 heures voire une nuit. L'infusion est alors toute noire. Filtrer.
- Ajouter le jus de citron. L'infusion va s'éclaircir et prendre une magnifique couleur rouge.
- Verser dans une casserole, ajouter le sucre et bien mélanger. Chauffer jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout.
- Pour une meilleure conservation, verser le sirop chaud dans des bouteilles stériles, les fermer et les retourner immédiatement pour former un vide d'air. Laisser refroidir et stocker au frais.

*Une fois ouvert, consommer le sirop en l'espace de trois semaines maximums.*

<https://plantes-sauvages-comestibles.com>



## 2/ L'omelette aux orties

### Ingrédients :

- . 1 bon saladier de jeunes feuilles ou de pousses
- . 1 oignon ou une échalotte, 1 gousse d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive,
- . Autant d'œufs que de personnes plus 1,
- . Un peu d'eau et de crème liquide, sel, poivre et ciboulette.

- Faites dorer l'oignon et l'ail émincés dans l'huile, ajoutez-y les feuilles bien lavées et émincées.
- Faites-les fondre.
- Battez les œufs avec de la ciboulette émincée, sel (avec modération) et poivre.
- Versez dans la poêle et laissez cuire jusqu'à consistance voulue



Le 7 juillet 2023

**31 Plantes repérées dans le jardin des herbes sauvages :** *Achillée millefeuille, Armoise, Bryone dioïque, Bouillon blanc, Camomille, Cerfeuil sauvage, Coquelicot, Coronille bigarrée, Chardon, Chélidoine, Epiaire des bois, Eupatoire à feuille de chanvre, Gaillet Gratteron, Géranium bec de grue, Laitue sauvage, Laiteron épineux, Lamier blanc, Luzerne terrestre, Lierre terrestre, Menthe, Mélisse, ~~Moutarde des champs~~?, Ortie (grande), Pissenlit, Plantain, Porcelle enracinée, Prêle, Ronce, Rumex, Silène à grandes feuilles, Trèfle des près, Vergerette du Canada, Vergerette annuelle ?*

## SOUPE DE PRINTEMPS À L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Préparation : 40 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes :

12 jeunes feuilles d'achillée millefeuille (et de plantain),  
3 brins de thym,  
6 pommes de terre,  
2 oignons,  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,  
sel et poivre.

Pelez les pommes de terre puis rincez-les sous l'eau

Découpez-les en cubes

Lavez, pelez et émincez les oignons

Nettoyez et hachez le thym et l'achillée millefeuille

Faites revenir les oignons et les herbes dans une casserole,  
dans un peu d'huile d'olive

Ajoutez les 2 L d'eau, les pommes de terre en cube, puis laissez mijoter le tout pendant une trentaine de minutes

Une fois les trente minutes passées, mixez le tout

Ajoutez le sel et le poivre

Votre soupe est prête à être servie !



Le 4 août 2023

**38 Plantes repérées dans le jardin des herbes sauvages :** *Achillée millefeuille, Amarante, Armoise, Arroche, Brunelle commune, Bryone dioïque, Bouillon blanc, Camomille, Cerfeuil sauvage, Chénopode, Coquelicot, Coronide bigarrée, Chardon, Chélidoine, Epiaire des bois, Eupatoire à feuille de chanvre, Gaillet Gratteron, Géranium bec de grue, Laitue sauvage, Laiteron épineux, Lamier blanc, Luzerne terrestre, Lierre terrestre, Menthe, Mélisse, Mercuriale, Millepertuis, Moutarde des champs ? Ortie (grande), Picride fausse épervière, Pissenlit, Plantain, Porcelle enracinée, Prêle, Ray gras, Renoncule rampante, Ronce, Rumex, Sétaire, Silène à grandes feuilles, Trèfle des près, Vergerette du Canada, Vergerette annuelle ?*

## Des beignets d'Amarante, d'Armoise, de Bourrache, de Chénopode, de Consoude

BEIGNETS DE CONSOUDE, BOURRACHE, ARMOISE, CHÉNOPODE et AMARANTHE

- Vendredi 4 août 2023 -

Pâte à beignets :

250 g de farine, 2 œufs, 2 verres d'eau, une pincée de sel, poivre, 1 cuillère à café de poudre à lever, huile de friture, pour la consoude utiliser 2 feuilles pour chaque beignet, pour la bourrache aussi mais pour les autres feuilles rouler plusieurs feuilles ensemble et piquer avec un cure-dents.



Préparer la pâte à beignets en mélangeant, farine, œufs, eau, poudre à lever, sel et poivre.

Coller 2 feuilles de consoude d'eau à dos. Les tenir par la tige et les tremper dans la pâte à beignets.

Puis les faire frire des 2 côtés dans la poêle environ 3 minutes de chaque côté.

Disposez-les dans un plat avec du papier absorbant et agrémentez selon vos envies : de jus de citron, sauce au yaourt, tzatziki, pesto...



Consoude



Bourrache



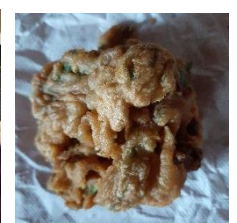
Chénopode blanc



Amarante



Armoise



Le 1<sup>er</sup> septembre 2023

**34 plantes repérées dans le jardin des herbes sauvages :** *Achillée millefeuille, Amaranthe, Armoise, Arroche, Brunelle commune, Bryone dioïque, Bouillon blanc, Cardère, Camomille, Cerfeuil sauvage, Chénopode, Coquelicot, Coronide bigarrée, Chardon, Chélidoine, Epiaire des bois, Eupatoire à feuille de chanvre, Gaillet Gratteron, Géranium bec-de-grue, Laitue sauvage, Laiteron épineux, Lamier blanc, Luzerne terrestre, Lierre terrestre, Menthe, Mélisse, Mercuriale, Millepertuis, Moutarde des champs, Ortie (grande), Picride fausse épervière, Pissenlit, Plantain, Porcelle enracinée, Prêle, Ray gras, Renoncule rampante, Ronce, Rumex, Sétaire, Silène à grandes feuilles, Trèfle des près, Vergerette du Canada, Vergerette annuelle*

**Une Salade avec de l'amaranthe verte et pourpre, de l'armoise, de l'arroche, du chénopode, du gaillet gratteron, de la luzerne feuille/fleurs, de la menthe pouillot, du pissenlit et quelques tomates cerise du potager**

Ingrédients :

Jeunes feuilles de :

- Amaranthe
- Arroche
- Chénopode
- Achillée millefeuille
- Pissenlit
- Gaillet grateron
- Menthe pouillot (émincée)

et fleurs de Luzerne.

Vinaigrette :

Dans un bol mélanger, dans l'ordre, une pincée de sel, du poivre, une cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et d'huile de tournesol, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et 1 cuillère à soupe de vinaigre d'alcool de vin rouge.



## Et un sirop de menthe

Préparation : 15 minutes. – Cuisson : 10 minutes

Pour 1 bouteille : 600 g de sucre, 300 g de feuilles de menthe fraîche (entre 15 et 20 tiges), 60 cl d'eau.

1. Rincer les feuilles de menthe encore sur leurs tiges (plus facile).
2. Effeuillez et comptez les feuilles, il doit y en avoir au minimum 300.
3. Mettre dans une casserole l'eau froide, le sucre et les feuilles de menthe.
4. Porter à ébullition, laisser bouillir à petit feu pendant 10 min.
5. Laisser refroidir dans la casserole et verser ensuite dans une bouteille en verre en filtrant les feuilles de menthe.
6. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.



**Le 6 octobre 2023**

35 plantes repérées dans le jardin des herbes sauvages : Achillée millefeuille, Amaranthe, Armoise, Arroche, Brunelle commune, Bryone dioïque, Bouillon blanc, Cardère, Camomille, ~~Cerfeuil sauvage~~, Chénopode, Coquelicot, ~~Coronide bigarrée~~, Chardon, Chélidoine, ~~Epière des bois~~, Eupatoire à feuille de chanvre, Gaillet Gratteron, Géranium bec de grue, ~~Laitue sauvage~~, Laiteron épineux, ~~Lamier blanc~~, Luzerne terrestre, Lierre terrestre, Menthe, Mélisse, Mercuriale, Millepertuis, ~~Moutarde des champs~~ ? Ortie (grande), ~~Picride fausse épervière~~, Pissenlit, Plantain, ~~Porcelle enracinée~~, Prêle, Ray gras, Renoncule rampante, Ronce, Rumex, Sétaire, Silène à grandes feuilles, Trèfle des près, Vergerette du Canada, Vergerette annuelle ?

## **Recette d'œuf mollet en croute aux herbes plantain, thym serpolet, pissenlit, ortie gaillet gratteron et achillée millefeuille**

Ingrédients pour 4 personnes

4 œufs mollets et 2 œufs pour la panure

4 cuillères à soupe de chapelure, 2c.à soupe de farine

1 gros bouquet de plantes sauvages, huile d'olive, sel, poivre

Réalisation :

- Lavez vos plats avec trois eaux vinaigrées
- Effeuillez-les et mixez-les (ou ciselez-les, si vous les préférez plus grossières)
- Mélangez les herbes et la chapelure, réservez.
- Battez les herbes et la chapelure, réservez.
- Faites cuire 4 œufs pendant 5 minutes dans l'eau bouillante (salée pour qu'ils s'écalent plus facilement). Puis refroidissez les et écalez-les très délicatement. Cela se casse facilement.
- Farinez les œufs, puis trempez les dans l'omelette, puis dans la chapelure en les tournant de tous côtés.
- Faites-les dorer 2 à 3 mn dans l'huile très chaude, en les roulant délicatement pour qu'ils soient craquantes sur tous les côtés.
- Egouttez-les sur du papier absorbant, puis dressez-les sur un nid de salade : mesclun, pousses d'épinards, roquette ou mieux : plantes sauvages (jeunes feuilles), assaisonnées à votre convenance et décorées de fleurs pourquoi pas.

D'après : <https://www.jecuisinesauvage.fr/2020/06/15/oeuf-mollet-en-croute-dherbes-sauvages/>

