

# Sommaire

<b>Introduction .....</b>	<b>7</b>
Les bases de la cueillette des plantes sauvages .....	10
Les bases d'une cuisine savoureuse .....	12
Les spécificités de la cuisine des plantes sauvages .....	15
Mes conseils pour profiter de ce livre .....	17
<b>Printemps .....</b>	<b>19</b>
Accompagnements .....	22
Entrées .....	25
Plats .....	54
Desserts .....	76
Boissons .....	101
<b>Été .....</b>	<b>113</b>
Accompagnements .....	115
Entrées .....	122
Plats .....	141
Desserts .....	173
Boissons .....	211
<b>Automne .....</b>	<b>219</b>
Accompagnements .....	220
Entrées .....	224
Plats .....	239
Desserts .....	253
Boissons .....	265

Hiver .....	269
Entrées .....	270
Desserts .....	282
Boissons .....	291
Calendrier des récoltes .....	294
Tableau des principaux accords plantes, fruits et légumes .....	302
Bibliographie .....	306
Index des recettes .....	308
Index des plantes par noms latins .....	311
Index des plantes par noms français .....	313
Pour aller plus loin .....	316
À propos de la photographe des recettes : Alexandra Sophie .....	316
Remerciements .....	317



Été





# Brownie courgette-tanaïsie

## *Tanacetum vulgare*

Un brownie fondant et moelleux avec très peu de matière grasse ? C'est ce que nous permet la courgette ! Voici une recette bien chocolatée et équilibrée. Si vous ressentez un appel à la légèreté, vous pouvez même enlever sucre et beurre de cette recette : elle reste très bonne.



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 8 personnes

- 80 g de beurre + un peu pour le moule
- 200 g de chocolat noir
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure
- 80 g de sucre
- 3 œufs
- 200 g de courgettes
- 80 g de feuilles de tanaïsie
- 100 g de noisettes décortiquées

### Pour varier

Menthe à longues feuilles (fleurs) •  
Myrre odorante (feuilles  
ou fleurs) • Reine-des-prés  
(fleurs séchées)

Faites fondre le beurre et le chocolat dans une casserole à feu très doux ou au bain-marie. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sucre. Ajoutez les œufs et le mélange chocolat-beurre fondu. Mélangez de façon à obtenir une pâte homogène.

Lavez, épépinez et épluchez (facultatif) les courgettes. Râpez-les puis ajoutez-les au mélange.

Préchauffez votre four à 150 °C (thermostat 5).

Lavez puis séchez les feuilles de tanaïsie.

Hachez-les très finement.

Concassez grossièrement les noisettes.

Ajoutez noisettes et tanaïsie à votre pâte.

Mélangez bien.

Beurrez un grand moule à gâteau.

Versez-y votre appareil et enfournez pour 40 minutes.

Vérifiez la cuisson de votre gâteau : piquez-le avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir propre.

Ce gâteau se déguste tiède ou froid.



## Épiaire des bois

*Stachys sylvatica*

L'épiaire des bois est bien connu des cueilleurs de champignons, car ses feuilles dégagent au froissement une odeur très proche de celle du bolet. Au printemps, ses jeunes pousses peuvent agrémenter les salades. En automne, ses grandes feuilles sont abondantes et faciles à récolter. Pour obtenir la saveur de champignon tant convoitée, il faut cuisiner les feuilles. Crues, elles ont une saveur musquée tout à fait particulière.



# Calendrier des récoltes

La période de récolte est ici indiquée à titre indicatif. Le stade de développement de chaque plante varie en fonction du climat, de la latitude, de l'altitude et du milieu où elle pousse. Le fauchage et l'activité humaine ont également un impact important sur le développement des végétaux. Les indications données ci-après proviennent de mes observations dans l'est de la France, sur la côte atlantique française, en Suisse et en Belgique. Il sera précieux d'y ajouter vos propres observations, en adéquation avec votre milieu de vie.

Plante	Parties utilisées	Période de récolte	Période de récolte observée
<b>Acacia, robinier faux acacia</b> <i>Robinia pseudoacacia</i>	Fleurs	Mai, juin	
<b>Achillée millefeuille</b> <i>Achillea millefolium</i>	Feuilles et fleurs	D'avril à novembre	
<b>Ail des ours</b> <i>Allium ursinum</i>	Feuilles et boutons floraux	Avril, mai	
<b>Ail maraîcher</b> <i>Allium oleraceum</i>	Feuilles	Avril, mai	
<b>Alliaire officinale</b> <i>Alliaria petiolata</i>	Feuilles et fleurs	Avril, mai	