Cueillette et cuisine Une balade gourmande

Culhida e cosina : una passejada golarda

Fleurs d'acacia… Quel bonheur en beignets !

La nature nous offre, au fil des saisons, de nombreux fruits et légumes qui remplissent nos assiettes et régales nos papilles.

De nombreuses plantes, très courantes et connues de tous, sont comestibles. En forêt, sur les bords des sentiers… vous rencontrerez des espèces, qui après quelques transformations, agrémenteront vos soupes, parfumeront vos boissons ou vos plats et soigneront vos maux. Ces pratiques requièrent pour les novices, vigilance et concentration. Parfois seule une partie de la plante est comestible, les autres pouvant être toxiques. Il est donc vivement recommandé de se munir d'un guide avant de garnir votre panier. En guise d'initiation, voici quelques usages de plantes facile à reconnaître et à trouver.

Au fil du sentier :

Quelques recommandations importantes :

- Ne récolter que ce qui est parfaitement identifié.
- Récolter les plantes dans des lieux non pollués.
- Agir avec respect, ne récolter que ce qui sera consommé.
- Veiller à ne pas dévaster l'espèce, ne prélever que quelques feuilles ou les couper au dessus de la racine.

Pour aller plus loin :

- PAUME, M-C., 2006. *Sauvages et comestibles. Herbes, fleurs et petites salades*, Edisud, Aix en Provence, 240 p.
- BURROWS I., 2005. *La nature comestible*, Delachaux et Nieslé, Paris, 144 p.

L'Ortie, ça pique mais c'est bon !

On la trouve presque partout, dans les décombres, les sols riches en nitrates, les sols humides…

Il faut récolter (avec des gants si possible) les jeunes feuilles au sommet de la plante avant la floraison.

Riche en fer, potassium, silice, magnésium et en vitamines A et C, l'Ortie est la plante verte la plus riche en protéine.

Dépuratives, utiles contre l'eczéma, l'Ortie est également fortifiante pour les anémiés (en tisane), un remède contre les pellicules et la chute des cheveux (en décoction). Une fois cuites, elles ne piquent plus et sont bonnes en soupes ou en tarte avec du fromage. Ces feuilles ont une saveur qui rappelle celle des haricots verts et de la laitue cuite.

La Soupe d'ortie / *la sopa d'ortigas* :

- 1 à 2 poignée de feuilles d'Ortie
- 4 ou 5 pommes de terres
- 1,5 litre d'eau
- sel et poivre

Faire cuire d'abord les pommes de terre, puis ajouter l'Ortie. Mixer et ajouter 10 cl de crème fraîche et du fromage de brebis pour les gourmands.

Le Pissenlit : reine des salades sauvages

Présent sur tous terrains, dans les prés, sur les bords de chemins, les marais… Il faut récolter les jeunes rosettes au printemps (avant la floraison pour la salade) ou les fleurs (pour la confiture).

Riche en vitamines A et PP, en calcium, fer, sodium et potassium, le Pissenlit est l'ami du foie. Diurétiques, bonnes pour l'estomac, ses feuilles font également diminuer le taux de cholestérol et sont recommandées aux personnes diabétiques.

Les feuilles sont délicieuses en salades (légèrement amer) avec des lardons ou des anchois, des œufs durs… Les fleurs fraîches se préparent en sirop ou en confiture.

La Confiture de pissenlit / *lo confiment de pissalach* :

- Environ 400 fleurs de Pissenlits
- 1 orange (non traitée) découpée en petits morceaux (avec la peau)
- 1 citron (non traité) découpé en petits morceaux (avec la peau)
- 1 litre d'eau
- environ 1 kg de sucre

Laissez sécher les fleurs 1 heure au soleil et enlevez le vert (conservez que la partie jaune). Mettre le tout à cuire avec l'eau, l'orange et le citron à feu doux pendant 1 heure. Filtrez à l'aide d'un torchon.

Mesurez la quantité de jus recueilli et remettez le à cuire avec autant de sucre durant une dizaine de minute.

Vérifiez que la gelée est bien prise, en refroidissant elle s'épaissit.

L'Epicéa : l'arbre sucré

Arbre que l'on rencontre partout aujourd'hui dans les forêt du territoire (les plantation de conifères et en particulier celles d'Epicéas, représentent une grande surface de la forêt).

Il faut récolter les pousses vertes et tendres au printemps et jusqu'en juillet en montagne.

Riche en vitamine C, les jeunes pousses sont expectorantes, toniques et diurétique. Acidulées, parfumées, elles évoquent le parfum de fraises des bois lorsqu'elles sont transformées en sirop.

Le Sirop d'épicéa :

Dans un bocal transparent, alternez une couche de jeunes pousses, une couche de sucre, une couche de jeunes pousses, une couche de sucre… jusqu'en haut.

Fermer le bocal et l'exposer au soleil 3 à 4 jours (plus si le soleil n'est pas trop au rendez-vous).

Le suc des bourgeons fait fondre le sucre et le contenu du bocal se tasse. Après 3 ou 4 jours, remplissez le bocal d'eau bouillante, mélangez puis filtrez le sirop. Conservez au réfrigérateur.

Un excellent remède contre la bronchite et la soif !