

Cuisine et nature

Infusion à la violette



- Une poignée de fleurs de violette fraîches

Recette

- Laver les violettes
- Incorporer une cuillère à soupe de fleurs de violette dans la théière.
- Verser l'eau frémissante .
- Laisser infuser environ dix minutes et retirer les fleurs.
- Boire chaud.

Application

La violette possède des vertus calmantes mais aussi anti-inflammatoires contre les troubles respiratoires, toux, bronchite, angine...

Pesto de Plantain



Ingédients

- 100g de plantain (lancéolé ou grand plantain)
- 1 petit oignon
- noix et amandes
- 1 morceau de gruyère

- 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel - éventuellement poivre.

Recette

- Laver et essorer les feuilles de plantain.
- Couper les finement
- Ajouter les noix et les amandes hachées.
- Puis l'oignon et le fromage et mixer le tout.
- Incorporer un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Cette préparation sera servie en accompagnement sur des tartines grillées...

Quiche à l'ortie



Ingédients

- 40 g de beurre fondu
- 4 oeufs
- 1 verre de lait
- du gruyère râpé
- 1 pincée de sel
- 100 g de farine
- 100 g de lardons
- 1 poignée de jeunes pousses d'ortie

Préparation

- Laver les orties .
- Les faire revenir légèrement à feu doux dans une poêle
- Faire chauffer les lardons
- Préparer l'appareil avec les oeufs, le lait, la farine le sel et le beurre
- Beurrer le plat abondamment
- Incorporer les orties et les lardons
- Couvrir avec l'appareil et ajouter le gruyère
- Cuire au four à 240 °C pendant ½ heure.

Les vertus nutritionnelles de l'ortie sont bien connues avec par exemple 7 X plus de vitamine C que l'orange ou 3 X plus de fer que l'épinard...

Flan de berce

La grande berce est une plante commune qui peut atteindre 1,50m de haut et dont les fleurs forme une ombelle!



Ingédients pour 8

- 1 litre de lait
- 180 g de sucre
- 120g de maïzena
- 2 oeufs entiers + 1 jaune
- une grosse poignée de berce (tige, fleurs, fruits, les 3 ou un seul).

Préparation

- Faire chauffer le lait avec la berce, laisser infuser puis filtrer.
- Mélanger le sucre, la farine et les oeufs.
- Ajouter le lait tiédi, porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la crème épaisse en tournant de temps en temps.
- Verser dans des ramequins individuels et cuire 1 heure à 160°C
- Laissez refroidir avant de déguster!