

Tout au long de la semaine, Sylvain nous a fait découvrir de savoureux plats à partir des ingrédients récoltés dans la montagne pour quelques uns.

Merci à Pascale Saison qui possède de solides connaissances en botanique, d'avoir collecté toutes les recettes ci-dessous.

Moelleux au chocolat et Menthe d'eau (de Sylvain)

200g de chocolat

4 œufs

150g de sucre

80g de farine

200g de beurre

Menthe d'eau en paillettes sèches (+/- selon les goûts) 2càs

Préchauffer le four 200°C. Faire fondre le chocolat et le beurre. Bien mélanger.

Dans un autre saladier Mélanger œufs+sucre puis la farine. Ajouter le chocolat fondu et les paillettes de Menthe d'eau. Mélanger, verser dans un moule beurré et fariné. Cuire 25min (pas plus! pour obtenir le moelleux) .

Tarte salée aux plantes sauvages (de Sylvain)

pâte brisée: 240g de farine de blé, 80g de beurre 1/2 sel, 10cl d'eau.

plantes sauvages; chénopode du bon Henri (épinard sauvage), plantain lancéolés, fanes de carottes sauvages, pointes d'orties, fleurs de mauves, alchémille, achillée millefeuille, moutarde sauvage...) le tout rempli un petit saladier.

+ 2 œufs

+ 20cl de crème végétal ou animal

sel

Préchauffer le four à 200°C

faire la pâte et foncer une tourtière

Mixer au bol à soupe les plantes + œufs + crème + sel

verser la préparation sur la pâte

Enfourner et cuire environ 25min (vérifier la cuisson).

Toast au pesto d'ail de l'ours et chèvre frais (de Sylvain)

pesto: 1 grosse poignée de feuilles + 100ml d'huile d'olive + qq gouttes de jus de citron + sel
tartiner du bon pain de chèvre frais puis de pesto!

Tisane au cynorrhodon (fruit d'églantier = gratte cul)

Mettre 40 baies d'églantier dans un litre d'eau frémissante. Arrêter le feu et laisser macérer 12h.
Se consomme froid.

Liqueur de violette odorante:

750g de fleur et feuille de violettes odorantes (pas les tiges!)

couvrir d'eau tiède et laisser infuser 4 à 5 jour en remuant fréquemment. Filtrer en en pressant.

ajouter du miel (quantité selon les goût) et 1/4 d'eau de vie .

Cenelles d'Aubépine ou coulis Alpin pour pizza de Sylvain

Cuire les cenelles. Les passer au tamis pour enlever les péins, agrémenter comme pour une sauce tomates: oignons, origan sauvage... étaler sur une pâte à pizza...

Toasts au beurre d'orties de Sylvain:

ramasser les pointes (3-5 premières feuilles). Les passer au rouleau à pâtisseries pour écraser les urticants.

ciseler les feuilles ajouter de la fleur de sel + du beurre + qq gouttes de jus de citrons

A tartiner sur des toast de bon pain...

Faines de hêtre torréfiés:

La faine se consomme **cuite** (sinon cru = troubles digestifs, migraines)

Enlever la peau, faire torréfier dans une poêle. Dégustez en apéritif ou parsemez une salade

Oeuf à la coque et crème Oxalis (déconseillé aux arthritiques, rhumatisants et lithiasiques)

mixer qq bruns d'oxalis, ajouter un soupçon de crème fraîche, saler, poivrer.

faire un oeuf à la coque

tremper la mouillette dans la crème d'oxalis puis l'œuf et déguster

Macération de coings + tarte aux coings de Sylvain

couper les coings épluchés en petits cubes. Les recouvrir d'eau de vie et laisser mariner 5-6 mois

passer les fruits (les récupérer en faire une compote pour mettre sur un fond de pâte feuilletée et faire une excellente tarte!)

sucrer la boisson selon les goûts bien laisser dissoudre le sucre et mettre en bouteilles

Boutons floraux:

Tussilage: boutons sautés au beurre

Mauve: 100g de boutons de mauve + 200ml de vinaigre de cidre + 200ml d'eau de source + le jus d'un demi citron + gros sel

Laver et sécher soigneusement les boutons de mauve. Couvrez de gros sel et laissez macérer une nuit. Rincez et égouttez. Faites chauffer eau + vinaigre. Remplissez les pots propres de boutons floraux et couvrez de liquide chaud. Vissez le bouchon et retournez le pot. Se conserve plusieurs mois dans un placard (au frais après ouverture.

Moutarde sauvage (idem mauve)

Matricaire (idem mauve)