



Nature^{en}
conscience



LIVRET
“AMUSES BOUCHES AUX PLANTES SAUVAGES”



INFO@NATUREENCONSCIENCE.COM
WWW.NATUREENCONSCIENCE.COM
+41 (0)76 235 82 05

PRÉSENTATION



CE QUE LA NATURE NOUS OFFRE DE MEILLEUR!



Ethnobotaniste, cuisinier, cueilleur et animateur nature, je partage les richesses de la Nature autour de sorties et ateliers pour petits et grands.

Passionné par les savoirs ancestraux des plantes de nos montagnes, je m'attelle à les transmettre pour que chacun puisse les intégrer dans son alimentation et les utiliser pour sa santé au quotidien.

J'ai également à cœur de sensibiliser le grand public à respecter la Nature qui nous entoure. Restons conscients que cet équilibre millénaire est fragile...»

Les recettes présentées dans ce livret vous offre un petit aperçu de comment intégrer les plantes sauvages dans notre alimentation au quotidien.

Guillaume Besson
de "Nature en Conscience"

INFO@NATUREENCONSCIENCE.COM
WWW.NATUREENCONSCIENCE.COM
+41 (0)76 235 82 05

SOMMAIRE



RECETTES D'AMUSES BOUCHES SAUVAGES



PESTO D'ORTIE

p.5



GALETTE D'AVOINE À LA BERCE DES PRÉS

p.6



HOUMOUS AU LIERRE TERRESTRE

p.7



CAVIAR D'AUBERGINES AU SERPOLET

p.8

PESTO D'ORTIE



Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 2 c.à.s de tomates séchées et confites dans l'huile
- 1 poignée de feuilles d'Ortie (*Urtica dioica*)
- 1 c.à.s de graines de tournesol
- 1 c.à.c de moutarde
- huile d'olive de 1ère pression à froid

Préparation :

- Laver les orties dans une eau vinaigrée pendant quelques minutes.
- les essorer et les hacher grossièrement
- Faire revenir les graines de tournesol dans une poêle à sec pour les dorer. Les mixer et les réserver dans un saladier.
- Mixer les orties avec les ingrédients restants. Verser le mélange dans le saladier. Ajuster l'huile en fonction de la texture désirée.
- Mélanger tous les ingrédients dans le saladier. Ajouter un peu d'huile d'olive si la consistance est trop solide.

A tartiner sur des toasts ou à utiliser pour d'autres recettes.



GALETTE D'AVOINE À LA BERCE



Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 125 gr de flocons d'avoines
- 250 ml d'eau
- bouillon de légumes
- 1 oignon
- une poignée de feuilles de Berce des prés (*Heracleum sphondylium*)
- assaisonnement
- un peu de farine de blé complet

Préparation :

- Quelques heures avant, verser dans un saladier, le mélange d'eau tiède et le bouillon sur les flocons d'avoine et laisser gonfler.
- Emincer l'oignon.
- Trier les feuilles de Berce. Si les pétioles sont trop filandreux, les couper pour ne garder que les feuilles. Ensuite les hacher finement.
- Ajouter l'oignon, les plantes et l'assaisonnement au mélange de flocons d'avoine.
- Mélanger bien jusqu'à obtenir une consistance équilibrée (pas trop liquide, ni trop solide). Si la consistance est trop liquide, ajouter un peu de farine.
- Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen.
- A l'aide d'une spatule, déposer des petites galettes dans la poêle et laisser cuire sur feu moyen quelques minutes de chaque côté. Elles doivent être légèrement dorées.
- Réserver les galettes cuites dans un saladier.



HOUMOUS AU LIERRE TERRESTRE



Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 200 g de pois chiches cuits
- une poignée de feuilles de Lierre terrestre (Glechoma hederacea)
- eau de source
- huile d'olive de 1ère pression à froid
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. de purée de sésame
- sel

Préparation :

- Laver les feuilles de Lierre terrestre dans de l'eau vinaigrée pendant quelques minutes. Les essorer
- Les hacher grossièrement.
- Dans le bol d'un blender, ajouter les pois chiches, les plantes, la purée de sésame, le jus de citron et le sel. Ajouter ensuite l'huile jusqu'à moitié du mélange et compléter avec un peu d'eau jusqu'au 3/4 du mélange.
- Mixer et ajouter un peu de liquide si nécessaire.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



CAVIAR D'AUBERGINES AU SERPOLET



Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 aubergine
- 1 c.à.s. de purée d'amande complète
- une petite poignée de sommités fleuries de Thym serpolet (Thymus serpyllum)
- 1 c.à.s d'huile d'olive de 1ère pression à froid
- 1 c.à.s de jus de citron
- sel, poivre

Préparation :

- Cuire l'aubergine entière avec sa peau, au four pendant environ 30 minutes, jusqu'à qu'elle soit tendre.
- Autre option : cuire l'aubergine à la vapeur douce jusqu'à attendrissement.
- Hacher finement les sommités fleuries de Serpolet. Ne garder que les parties tendres.
- Peler l'aubergine.
- Mixer sa chair avec la purée d'amande, le jus de citron, l'huile, le Serpolet, le sel et le poivre.
- Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
- Réserver au frais quelques heures pour que les saveurs s'harmonisent.



NATURE EN CONSCIENCE, C'EST QUOI :



Des sorties et ateliers autour des plantes sauvages et de la cuisine saine, pour particuliers



Des activités nature pour les bambins



Des activités teambuilding pour séminaires d'entreprise, autour de la Nature et de l'alimentation saine



Nature^{en}
conscience

GUILLAUME BESSON
INFO@NATUREENCONSCIENCE.COM
WWW.NATUREENCONSCIENCE.COM
CH- MORGINS (VS)
+41 (0)76 235 82 05

