

## MENU SAUVAGE

1er Juin 2013 à Lusigny  
Association l'Arrière Pays

### Apéritif non alcoolisé : **Sirop de violette**

*La violette est très riche en provitamine A et C et en sels minéraux. Leur grande proportion de mucilages évite les problèmes de constipation.*

- Tasser légèrement les violettes fraîchement ramassées dans un bocal et couvrir avec de l'eau tiède,
- Laisser infuser pendant 24 h,
- Filtrer et mesurer la quantité obtenue,
- Ajouter le sucre proportionnellement : 1kg de sucre pour 1 litre,
- Faire chauffer à feu doux, à couvert en remuant de temps en temps. Arrêter à complète dissolution du sucre.
- Garder au réfrigérateur.

### Entrée crue : **Salade de chemin**

*Fraîchement cueillies le matin et aussitôt consommées, les plantes sauvages nous transmettent un fort potentiel de vitalité.*

- Ramasser ce que vous êtes sûr de reconnaître parmi les plantes comestibles crues,
- Laver et essorer,
- Hacher finement les feuilles,
- Mélanger les avec les fleurs et ajouter une sauce à votre goût,
- Ajouter éventuellement de la levure de bière.

### Entrée cuite : **Soupe verte martienne** (pour 4 personnes)

*Les orties sont deux fois plus riches en protéines que le soja, ainsi qu'en vitamine A et C et en sels minéraux. Elles sont donc reminéralisantes, détoxifiantes.*

- Eplucher 3 grosses pomme de terre et 2 courgettes coupées en 3,
- Ajouter une tête d'ail entière et recouvrir largement d'eau,
- Lorsque les légumes sont mis cuits, ajouter un saladier de sommités de jeunes orties non fleuries,
- Retirer du feu lorsque la feuille d'ortie se réduit en purée,
- Repêcher la tête d'ail et presser pour récupérer l'ail cuit,
- Aromatiser avec épices (curcuma, fenouil), sel, poivre,
- Broyer,
- Servir avec 1 petite cuillère rase de crème fraîche par bol et/ou un filet de citron.

Plat de résistance : **Risotto de survie** (pour 1 personne),

*Le plantain est riche en protéines complètes, en vitamine A et sels minéraux. Il contient aussi du mucilage, grande aide pour le transit intestinal. Il contient aussi des tanins.*

- Laver un bol de plantain, hacher en lamelles, et blanchir, égoutter et réserver le bouillon,
- Cuire dans une casserole 25 g de lentille dans 3 fois son eau avec des épices (cumin, cannelle, curcuma, parpika, poivre)
- Faire revenir un petit oignon à feu doux, y faire sauter 50 g de riz,
- Ajouter le plantain, puis le jus (au choix : bouillon de plantain, vin blanc, petit lait, bouillon de viande...) par petite quantité en remuant jusqu'à absorption entre chaque ajout,
- Rajouter les lentilles, 20 à 30 g de fromage (grana padano),
- Assaisonner avec de la sauce de soja, un peu de crème de soja pour affiner la texture,
- Ajuster les saveurs avec éventuellement un filet de citron.

Dessert : **Crème fleurie du moment** (pour 4 personnes)

Version élaborée :

- Faire infuser dans 33cl de lait de riz chaud un bon bol de fleurs comestibles et odorantes dont les bases vertes ont été coupées pendant 10 à 15 minutes, à couvert,
- Battre 2 oeufs avec 40 g de sucre jusqu'à blanchissement,
- Ajouter petit à petit 40 g de farine de blé et 20 g de maïzena,
- Incorporer le lait filtré chaud,
- Remettre sur le feu, en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux, laisser cuire 10 minutes environ. Couvrir.
- Battre les oeufs en neige très ferme avec 10 g de sucre,
- Verser la crème bouillante sur les blancs en neige et mélanger délicatement en soulevant,
- Servir tiède ou froid, ou utiliser comme fourrage en pâtisserie.

Version rapide :

- Faire infuser dans ¼ de l. de lait (de vache de soja, de riz suivant convenance) chaud un gros bol de fleurs comestibles et odorantes dont les bases vertes ont été coupées pendant 10 à 15 minutes, à couvert, puis filtrer et laisser tiédir,
- Délayer 20 à 30 g de maïzena dans un petit peu de lait froid, puis ajouter petit à petit en remuant au lait aromatisé,
- Faire chauffer et remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe. Servir en ramequins, tiède ou froid.

Marie Monnet, ingénieur en nutrition – conférences et ateliers à domicile sur l'alimentation

[monnet.marie333@gmail.com](mailto:monnet.marie333@gmail.com)

06 20 24 53 97