

Les plantes aromatiques

– Livre de recette –



Timbale de courgettes à la ciboulette

7 à 8 petites courgettes
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de ciboulette
sel, poivre

Passer les courgettes à la grosse râpe. Les faire suer à feu doux dans l'huile d'olive avec la ciboulette ciselée, environ 10 minutes avec sel et poivre. Egoutter. Hors du feu, rajouter un peu de ciboulette fraîchement hachée. Mettre en timbale individuelle et réserver au réfrigérateur 3 heures. Démouler et décorer avec une olive noire et servir avec une concassée de tomates fraîches.

Recette de Catherine Latroye

Filet de truite, sauce estragon (4 personnes)

1 filet de truite de 400 gr coupé en 4
1 sachet de court bouillon
3 càc de fumet de bouillon pour 1/4 l de liquide
2 càs de crème fraîche
estragon frais ou surgelé

Faire cuire les filets de truite dans le court bouillon pendant environ 7 minutes. Pendant la cuisson, faire une sauce avec le fumet, l'eau, la crème et l'estragon. Servir le poisson nappé de la sauce estragon avec, pour accompagnement, un riz basmati.

Recette de Jacqueline Hugonnet

Crêpes nordiques au saumon fumé et à l'aneth

Ingrédients pour les crêpes :

330 gr de farine de blé noir
10 gr de gros sel
75 cl d'eau froide
1 oeuf

Ingrédients pour la garniture :

6 tranches de saumon fumé
4 càs de crème fraîche liquide
aneth, ciboulette
40 gr de beurre doux
1/2 citron
sel, poivre noir

Préparation des crêpes :

Dans un saladier, mélanger la farine et le gros sel.

A l'aide d'un fouet, verser l'eau en 2 ou 3 fois, tout en mélangeant la préparation.

On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un oeuf pour donner une belle coloration à la cuisson. Ajouter de l'eau si la pâte vous paraît trop épaisse. Recouvrir la préparation d'un film alimentaire transparent et laisser reposer 1 à 2 heures au frigo.

Préparation de la crème fouettée aux herbes :

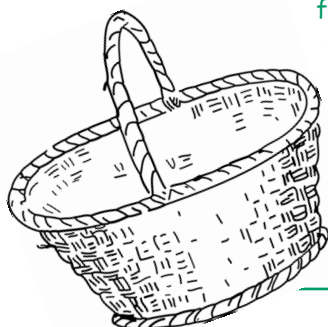
Agrémenter les crêpes nordiques en mélangeant la crème liquide fouettée et mélangée aux herbes (aneth et ciboulette finement hachées). Saler, poivrer et bien mélanger.

Préparation des crêpes :

Préchauffer le four à 200°C. Dans une poêle légèrement huilée, cuire les crêpes une à une. Badigeonner ensuite les crêpes avec du beurre fondu et déposer une tranche de saumon fumé dans chacune d'elles, puis les enrouler. Disposer ensuite les crêpes dans un plat allant au four. Enfourner pendant 4 min !

Présentation:

Servir les crêpes dès la sortie du four, arroser d'un filet de jus de citron et accompagner d'une noix de crème fouettée aux herbes sur le rebord des assiettes.



Sauce mascarpone aux piments et coriandre

250 gr de mascarpone
1 càs de pignons de pin
1 càs de jus de citron
2 petits piments rouges frais
4 branches de coriandre fraîche
huile d'olive
sel, poivre

Equeuter et hacher la coriandre finement. Couper en 2 les piments, dans le sens de la longueur et retirer les graines avec la pointe d'un couteau. Hacher la chair des piments finement. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu vif. Verser les pignons de pin et les laisser colorer, griller pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Eponger les pignons sur un papier absorbant et les hacher grossièrement. Verser la mascarpone dans un saladier avec le jus de citron. Bien mélanger pour obtenir un mélange onctueux. Ajouter le piment haché, la coriandre hachée et les morceaux de pignons de pin. Bien mélanger. Assaisonner à votre convenance avec la fleur de sel et le poivre ! Servir bien frais.

Semoule au laurier sauce framboise

300 gr de framboises
1/2 citron
20 gr de sucre
50 cl de lait écrémé
2 petites feuilles de laurier sauce, froissées
60 gr de semoule
1 càs de crème à 4%
1 càs de cassonade blonde

Faire bouillir le lait avec les feuilles de laurier. Laisser infuser 10 mn à couvert, redonner un bouillon et verser la semoule en pluie. Fouetter pendant 2 mn après reprise de l'ébullition, enlever les feuilles de laurier. Verser dans les verres au 3/4. Réserver au frais. Ecraser les framboises avec le jus du demi-citron et le sucre. Quand la semoule est bien froide, verser la sauce framboise. Servir bien frais !

Sachet antimite

1 tasse de romarin
1 tasse de tanaisie
1 tasse de thym
1 tasse de menthe
1 tasse d'armoise
1/2 tasse de clous de girofle (fraîchement moulus)
1/2 tasse d'écorce de citron (fraîchement moulue)

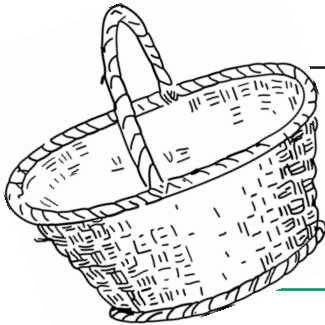
Emietter toutes les herbes ensemble et les mélanger aux clous de girofle et à l'écorce de citron. Mettre le mélange en sachet et fermer avec un ruban.

Tartines à la purée d'ail des ours

20 feuilles fraîches d'ail des ours
5 feuilles de menthe verte ou de mélisse
huile d'olive
2 pincées de sel gris, fromage de chèvre frais
tartines de pain de seigle grillées, 1 fleur de primevère

Hacher menu les feuilles d'ail des ours et les feuilles de menthe verte ou de mélisse. Ajouter de l'huile d'olive et deux pincées de sel gris pour obtenir une consistance de purée. Mélanger cette purée avec du fromage de chèvre frais. Etaler sur des tartines de pain de seigle grillées. Décorer avec une fleur de primevère !

Recette retirée du livre Sauvages et comestibles de Marie-Claude Paume édition Edisud



Velouté à la livèche

250 gr de pommes de terre
1 gros oignon
30 gr de beurre
1l de bouillon de poulet
20 cl de crème fraîche épaisse
4 càs de feuilles de livèche
sel, poivre

Hacher finement l'oignon et les feuilles de livèche. Eplucher les pommes de terre, puis les couper en dés. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre, puis faire revenir légèrement l'oignon. Avant qu'il ne blondisse, ajouter la livèche. Remuer jusqu'à ce qu'elle soit ramollie. Ajouter alors les pommes de terre, puis verser le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 25 min, passer au mixer et remettre dans la casserole. Ajouter la crème fraîche et mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement, puis chauffer jusqu'à ce que le velouté frémissse. Servir de suite ou froid après l'avoir laissé 1 heure au frigo !

Glace à la menthe poivrée

80 cl de lait
20 cl de crème fraîche
10 jaunes d'oeufs
190 gr de sucre
1 bouquet de menthe poivrée

Porter le lait et la crème à ébullition dans une casserole. Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre dans une terrine et les travailler au fouet jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Délayer avec le lait et la crème en mélangeant, puis verser le tout dans la casserole et faire épaissir cette crème sans laisser bouillir jusqu'à ce qu'elle nappe le dos de la cuillère. Ajouter alors la menthe effeuillée et grossièrement hachée. Couvrir et laisser refroidir. Goûter la crème: si elle n'est pas suffisamment infusée, rajouter la menthe nécessaire. Filtrer et laisser si possible reposer 2 heures au réfrigérateur, puis faire prendre en glace dans une sorbetière !

Recette retirée du livre *Herbier Gourmand* de Marce Veyrat et François Couplan édition Hachette

Soupe d'oseille rafraîchissante

1 laitue
1 poignée d'oseille
1 carotte
100 gr de crème de riz
1 noix de beurre

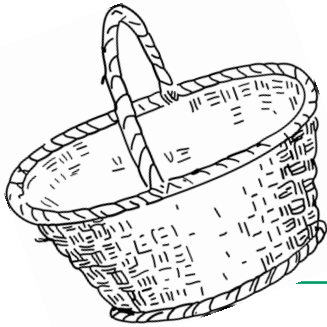
Cuire dans un litre d'eau à feu doux 1 laitue, une poignée d'oseille, 1 carotte. Ajouter en fin de cuisson 100 gr de crème de riz délayée dans une partie du bouillon refroidi. Faire cuire 5 minutes, puis passer au mixeur et ajouter une petite noix de beurre par personne !

Recette retirée du livre *Sauvages et comestibles* de Marie-Claude Paume aux éditions Edisud

Salade fraîche de printemps

Effeuillez un petit bouquet de pimprenelle. Préparez un concombre, le mettez en petits dés de 1 cm de côté. Écossez une vingtaine de petits pois frais. Préparez une sauce avec du yaourt ou de la crème fraîche épaisse, du poivre, un peu de vinaigre et réunissez petits pois, concombre et pimprenelle. On peut accompagner cette salade de riz.

Recette de Mireille Sicard



Sauce au raifort

25 gr de raifort râpé
1 càc de moutarde
1 càc de sucre en poudre
1 pincée de sel
100 gr de mie de pain trempée dans le lait et pressée
250 gr de crème fraîche
1 càs de vinaigre

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Ajouter en dernier lieu le vinaigre. Servir bien frais !

Crème brûlée au romarin et au miel

20 cl de crème entière
20 cl de lait entier
4 jaunes d'oeufs
3 càs de miel
2 càs rases de sucre en poudre
1 branche de 5cm de romarin frais
1 peu de cassonade

Préchauffer le four à 120°C. Porter à frémissement le lait, la crème, le miel et la branche de romarin entière. Laisser infuser 10 minutes.

Pendant ce temps, faire blanchir les jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre.

Retirer la branche de romarin et verser le mélange lait-crème sur les oeufs battus avec le sucre. Bien mélanger sans trop faire mousser si possible. Répartir dans 4 ramequins à crème brûlée. Enfourner pour 40 minutes environ jusqu'à ce que les crèmes soient prises. Laisser refroidir et réserver au frais. Au moment du service, saupoudrer les crèmes de sucre et faire caraméliser au chalumeau ou au grill du four.

Biscuits à l'anis

250 gr de farine
150 gr de sucre
1 càs de graines d'anis
30 gr de beurre
2 oeufs

Mélanger farine, sucre et anis. Ajouter le beurre fondu et incorporer les oeufs. Travailler la pâte pour la rendre homogène. La laisser reposer 30 minutes. Faire des petits boudins (3 cm de long) et les déposer sur une plaque de cuisson beurrée. Enfourner dans un four préchauffé à 150°C pendant 25 minutes.

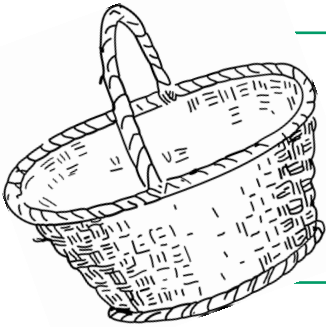
Remarque : la préparation colle aux doigts au début, mais ne pas s'inquiéter, en travaillant la pâte, elle forme rapidement une boule !

Recette proposée par Anne Vasseur

Sauce au Pistou

4 gousses d'ail
1 pied de basilic
3 tomates mûres
100 gr de fromage râpé
5 cuillères d'huile d'olive
sel, poivre

Eplucher l'ail, ôter le germe et l'écraser. Effeuille le basilic, rincer les feuilles et les éponger. Passer les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante pour ensuite les peler et les épépiner. Dans un mixer, hacher ensemble les tomates pelées et épépinées, l'ail écrasé, le basilic, 3 pincées de sel et le poivre. Ajouter peu à peu l'huile et le fromage râpé. Votre sauce est prête et peut assaisonner les pâtes !



Queue de lotte en chemise de lard

1 kg de queues de lottes
20 tranches de lard fumé très fines
huile d'olive
1 boîte de champignons émincés
40 cl de coulis de tomates
2 gousses d'ail
1 verre à moutarde de vin blanc
1 bonne pincée de marjolaine

Enrouler les queues de lottes dans les tranches de lard fumé, ensuite les mettre dans un plat légèrement huilé qui va au four. Mettre à 175°C jusqu'à ce que le lard soit grillé. Une fois le lard grillé, presser les gousses d'ail et parsemer sur les lottes, mettre les champignons, ajouter le coulis de tomates et le vin blanc que vous aurez au préalable mélangés dans un bol et parsemer de marjolaine. Remettre au four pendant 30 minutes.

Fromage de chèvre frais à la roquette

400 gr de fromage blanc de chèvre
10 cl de crème liquide
2 càs de lait
150 gr de roquette
2 feuilles de gélatine réhydratée
sel, poivre

Trier la roquette, la laver et la blanchir une minute ou deux dans une casserole d'eau bouillante salée. L'égoutter et la plonger dans de l'eau glacée pour la refroidir rapidement avant de la presser entre les mains pour éliminer le maximum d'eau. Couper en plusieurs morceaux. Réserver. Dans le bol du mixer, mettre la crème, le fromage de chèvre et la roquette, mixer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Chauffer le lait au micro-ondes. Quand il est bien chaud, dissoudre soigneusement la gélatine dedans. Ajouter le lait au fromage de chèvre, mixer et assaisonner de sel et de poivre. Verser dans des ramequins. Réfrigérer au moins trois heures avant de procéder au démoulage !

Lapin au thym et à la sarriette

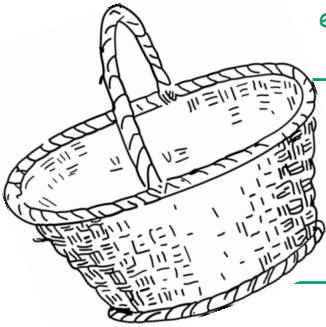
lapin coupé en morceaux
2 branches de thym, 2 branches de sarriette, 1 branche de basilic
1 dl de vin blanc
1 tête d'ail
2 càs de vinaigre balsamique
6 càs d'huile d'olive
50 gr d'olives noires de Nice
200 gr de tomates confites
sel, poivre

Faire dorer les morceaux de lapin dans une cocotte 5 à 7 minutes. Ajouter les gousses d'ail en chemise, les tomates confites, le vinaigre balsamique, le vin blanc, les olives et recouvrir des branches de thym et de sarriette, baisser le feu. Laisser cuire à feu très doux 45 minutes. Servir les morceaux de lapin avec les tomates et les olives, décorer de feuilles de basilic ciselées. Délicieux avec de l'épeautre !

Vinaigrette à la sauge et fenouil

1 gousse d'ail
5 brins de sauge
1/2 bulbe de fenouil
4 cl de vinaigre balsamique
1 càs de jus de citron
15 cl d'huile d'olive extra vierge
sel, poivre

Eplucher la gousse d'ail et la réduire en purée. Effeuillez et ciseler finement la sauge. Nettoyer et hacher le bulbe du fenouil en très petits cubes. Mélanger dans un bol le fenouil, l'ail, la sauge, avec le vinaigre et le jus de citron. Ajouter petit à petit l'huile d'olive en filet et mélanger vigoureusement pour émulsionner. Saler et poivrer à votre goût !



Feilleté de chèvre et thym

1 pâte feuilletée
100 gr de chèvre frais
2 càc de feuilles de thym frais
1 pincée de poivre

Préchauffer le four à 175°C. Mélanger le fromage avec le thym et le poivre, en préparation homogène !
Tapisser la pâte feuilletée ... enrouler et mettre au four 10 minutes. Servir chaud !

Bibliographie

“Bonnes plantes pour la cuisine et la santé” de Christine GREY-WILSON et Jill COOMBS aux éditions Delachaux et Niestlé

“Sauvages et comestibles” de Marie-Claude PAUME aux éditions Edisud

“Plantes aromatiques” Guide du jardinier aux éditions Könemann

Remerciements :

Ce projet a été réalisé par le groupe PCDN spécial plantes aromatiques : Marie-Colette, Marie-Paule, Dominique, Ghislaine, Christine, Léticia, Etienne et Alain.



Plan
Communal de
Développement de la
Nature de Mouscron

