

CUEILLETTE ET CUISINE DE PLANTES SAUVAGES



Les pestos et tartinades





Fraternité Saint-Jean Ferme de Brécourt

Situé dans la vallée du Sausseron, le domaine de Brécourt est un ancien parc arboré d'une vingtaine d'hectares, devenu aujourd'hui un espace naturel qui présente un intérêt écologique. Il est composé de milieux bien différenciés : milieux humides, bois, prairies, friches, étangs, rivière...), Les zones humides, en grande partie asséchées par la culture de peupliers, ont été réhabilitées en zones naturelles d'expansion des crues.

Une architecture éclectique (pavillon, serre,...) peut être découverte tout au long d'un parcours sillonnant ce parc.

Le parc forme un écrin vert autour de la Grande Maison. Des arbres remarquables jalonnent le chemin principal.

La Fraternité Saint-Jean a acquis le domaine en 1997. Une cinquantaine de jeunes participent à des activités d'apprentissage de la vie quotidienne comme le jardinage, les travaux de la ferme ou la rénovation de bâtiments. Le centre héberge également les Compagnons du devoir et le centre de loisirs «Les Petits Loups».

La Fraternité Saint-Jean souhaite accueillir un large public et faire découvrir la qualité paysagère, écologique du lieu par des activités ludiques, mais aussi valoriser le travail des jeunes qui produisent chaque semaine des paniers de légumes ou font découvrir leur cuisine à la Table Auberge.

Cette manifestation «Cueillette et cuisine de plantes sauvages» à Brécourt, est née d'un partenariat entre la Fraternité Saint-Jean et le CAUE du Val d'Oise, en 2018. Deux journées par an sont organisées, une au printemps, une en automne, en présence d'Olivier Tranchard, botaniste et naturaliste.



Ces journées sont chaque fois l'occasion pour les participants, de découvrir ou re découvrir le parc et l'architecture du domaine, s'immerger dans la nature tout en apprenant à reconnaître les plantes sauvages comestibles et toxiques, ainsi que celles qui sont rares et protégées et qui doivent juste être observées dans leur milieu.

Les ateliers - cuisine se déroulent en équipes. Chaque équipe a pour mission d'inventer une ou plusieurs recettes.

En fin de journée, un buffet est dressé avec l'ensemble des plats qui ont été préparés et c'est autour d'un verre de l'amitié que chacun se régale en révélant les recettes élaborées collectivement et les petites astuces qui ont été testées avec les conseils d'Olivier, l'une pour donner une saveur particulière, l'autre pour l'association des couleurs, des plantes ou des textures etc. Les recettes sélectionnées sont très simples à élaborer, elles représentent la diversité et la richesse créative des participants.

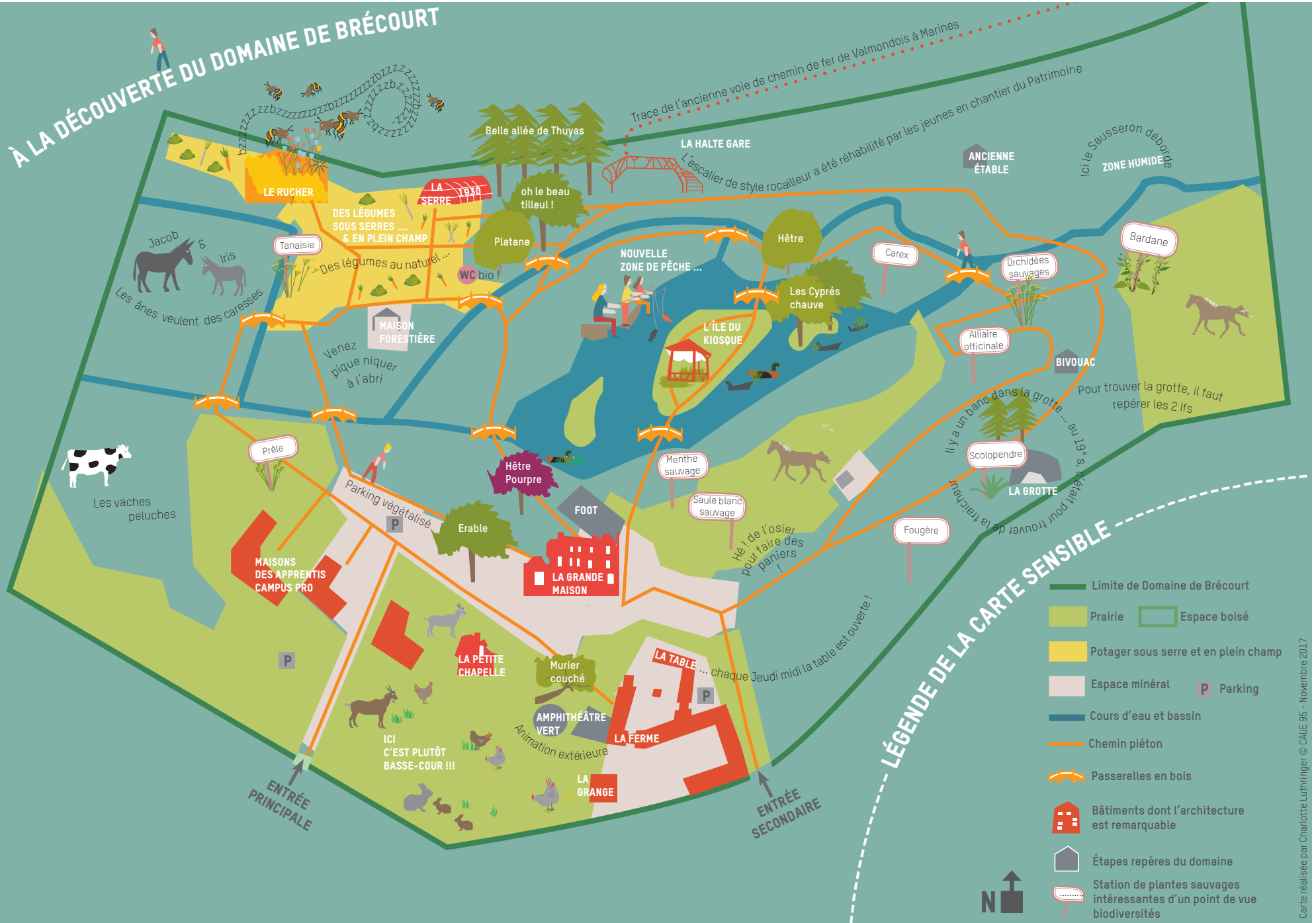
Organisation des journées : Christiane Walter, éco-conseillère au CAUE 95; Laetitia Joseph, technicienne agricole, coordonitrice, Ferme de Brécourt, Fraternité Saint-Jean

Intervenant : Olivier Tranchard, botaniste, Le jardin du Naturaliste

Photos : C.Walter CAUE 95



À LA DÉCOUVERTE DU DOMAINE DE BRÉCOURT



Carte réalisée par Charlotte Luthringer © CAUE 95 - Novembre 2017

Les organisateurs



Christiane Walter, éco-conseillère au CAUE du Val d'Oise



Laetitia Joseph, technicienne agricole, coordonatrice, Ferme de Brécourt



Manon Arranz, maitresse de maison, Ferme de Brécourt

L'intervenant



Olivier Tranchard, botaniste, naturaliste, pépiniériste, Le jardin du Naturaliste.



CAUE 95 - «Cueillette et cuisine de plantes sauvages», ferme de Brécourt

Pestos et tartinades de printemps



Pestos divers printaniers

p.8



Carkers au romarin

p.9



Galettes de sarrazin

p.10



Fromages épicés

p.11



Toasts pourpres

p.12



Chlorophylle à tartiner

p.13



Fromage fleuri

p.14



«Qu'on nous soude un pesto !»

p.15



«Sauge qui peut !»

p.16

Pestos divers printaniers

• Pesto au roquefort

Plantes sauvages

- Cardamine (2 grosses poignées)

Ingrédients

- 1/3 de roquefort
- 2 grosses cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 petit verre d'eau
- 1/2 verre d'Huile d'olive
- quelques cerneaux de noix pour la déco

• Pesto verde

Plantes sauvages

- Cardamine (1 poignée)
- Alliaire (1 poignée)
- Cerfeuil des haies (1 poignée)

Ingrédients

- 3 c. à soupe de fromage frais
- 1 verre d'Huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 25 g de feta
- 2 poignées de cerneaux de noix
- une pincée de sel
- quelques graines de sésame et une feuille d'alliaire pour la déco

• Pesto sucré

Plantes sauvages

- Violette (2 pincées)
- Mâche (1 grosse poignée)

Ingrédients

- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de sucre
- 1 poignée de noisettes



- quelques graines de sésame et une fleur de violette pour la déco

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Mélanger et mixer les plantes et tous les ingrédients ensemble
- 3) Rajouter le sel à la fin pour le pesto verde

Décorer avec fleurs, feuilles, graines de sésame, servir avec des galettes de sarrazin



Crakers au romarin

Plantes du jardin
- Romarin (2 gr)

Ingrédients (Pâte brisée)
- 200 g de farine
- 100 g d'eau
- 50 g d'huile d'olive
- 2 g de romarin
- sel

Préparation

1) mélanger les ingrédients (sauf le romarin),
laisser reposer 30 mn
2) ajouter le romarin ciselé, puis abaisser la
pâte en l'étalant très finement
3) découper des petites lanières
5) cuire à 180 °C envrion 10 mn (à surveiller
selon le four).

Servir les crakers avec des pestos ou une
salade



Galettes de sarrasin

Ingrédients (Pâte Brisée)

- 1 bol plein de farine de sarrasin
- 1 oeuf
- 1 à 2 pincées de sel

Préparation

- 1) mélanger la farine et l'oeuf
- 2) ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une consistance de pâte à crêpe
- 3) mélanger au fouet pour aérer
- 5) cuire des galettes à la poêle avec une noix de beurre

Servir les galettes avec les pestos



Fromages épicés

• Fromage 1

Plantes sauvages

1 poignée au total de :

- Cardamine amère
- Cardamine hirsute

• Fromage 2

Plantes sauvages

1 poignée au total de :

- Lierre terrestre

Plantes du jardin

- Ciboulette (quelques brins)

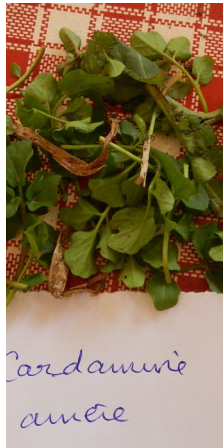
Ingrédients

- 1 fromage de chèvre frais
- sel
- cerneaux de noix pour la déco

Préparation

- 1) Laver et ciseler les plantes
- 2) les mélanger avec le fromage
- 3) saler

Tartiner sur des tranches de pain, décorer avec les cerneaux de noix et dégustez !



Toasts pourpres

Plantes sauvages

- Lamier pourpre
- Cardamine
- Ego-pode (herbe aux goutteux)
- Fleurs de lamiers pourpre pour la décoration

Ingrédients

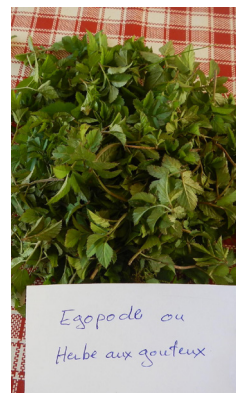
- 1 fromage de chèvre frais
- quelques graines de courges pour la décoration



Préparation

- 1) Laver et ciseler les plantes
- 2) les mélanger avec le fromage
- 3) griller des toasts
- 4) Dresser le mélange sur les toasts
- 5) Décorer avec des fleurs de lamiers et quelques graines de courges

Tartiner le fromage sur les toasts et décorer avec les fleurs de lamier et quelques graines de courges



Chlorophylle à tartiner

Plantes sauvages

2 grosses poignées de chaque plante :

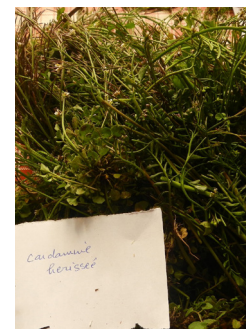
- alliaire officinale
- ortie
- Lierre terrestre
- achillée millefeuille
- Cardamine hérissée

Ingrédients

- huile d'olive (5 c à soupe)
- graines de tournesol, noix, noisettes
- sel, poivre
- jus d' 1/2 citron

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Mixer tous les ingrédients ensemble
- 3) Tartiner les pestos sur des tranches de pain



Fromage fleuri

Plantes sauvages

1 grosse poignée de chaque plante :

- alliaire officinale
- ortie
- lierre terrestre
- achillée millefeuille
- Cardamine hérissée

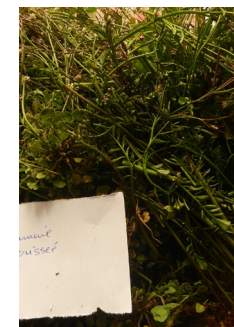
Ingrédients

- 1 fromage de feta
- 1 fromage de brebis à pâte dure
- quelques cl de lait
- poivre
- 1 c à café d'huile d'olive
- jus d'1/2 citron

Préparation

- 1) Laver et ciseler finement les herbes
- 2) mixer la feta, le fromage de brebis, le lait, le poivre, l'huile et le jus de citron
- 3) mélanger le tout

Tartinier sur des tranches de pain



«Qu'on nous soude un pesto !»



Plantes sauvages

- Consoude (3 poignées)

Ingrédients

- une poignée de fanes de carottes
- 5 gousses d'ail
- 1/2 jus de citron
- 2 poignées de pignons de pin
- 1 poignée de graine de tournesol
- sel, poivre, huile

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Mixer les plantes avec les ingrédients (sauf l'huile)
- 3) ajouter l'huile et mixer



Présenter le pesto dans un bol, décoré avec des fleurs
Servir avec des tranches de pain



«Sauge qui peut !»



Plantes sauvages

- vergerette du Canada (3 brins)

Plantes du jardin

- sauge officinale (3 poignées)
- menthe poivrée (1 poignée)



Ingrédients

- fromage frais de brebis
- 5 c.à soupe d'huile d'olive
- une poignée d'amandes
- une poignée de graines de tournesol
- sel, poivre
- jus d' 1/2 citron

3) ajouter l'huile et le fromage et mixer

Présenter le fromage dans un bol, décoré avec des fleurs et des plantes. Servir avec des tranches de pain.



Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Mixer les plantes avec les ingrédients (sauf l'huile et le fromage)



Pestos et tartinades d'automne



Tartinade d'épiaire et égopode



Tartinade d'orties



Tartinade de lierre terrestre



Tartinade menthe pissenlit



Pesto d'ortie et lierre terrestre



Tartinade achillée et fleurs de bourrache

Tartinade d'épiaire et égopode

2 poignées en tout de :

Plantes sauvages

- Epiaire des bois
- Egopode
- Lamier blanc
- Cerfeuil des haies
- Ortie

Plantes du jardin

- Menthe poivrée
- Capucine

Ingrédients

- 1 fromage de chèvre frais
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1/4 de jus de citron

Préparation

- 1) Laver les plantes et les couper finement aux ciseaux
- 2) Emincer les gousses d'ail, extraire le jus d'1/4 de citron



- 2) Mélanger et mixer les plantes et tous les ingrédients ensemble
- 3) Rajouter le sel à la fin pour le pesto verde
- 4) Décorer avec fleurs, feuilles, graines de sésame

Tartinier la préparation sur des petites tranches de pain et décorer avec des feuilles fraîches



Tartinade d'orties

Plantes sauvages

- Orties (1 bon saladier de jeunes pousses)

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie
- 1/3 de fromage frais philadelphia à tartiner
- 2 gousses d'ail
- une bonne poignée de graines de tournesol
- une bonne poignée de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Emincer les gousses d'ail,
- 3) mixer les orties avec le fromage, les pignons et les graines de tournesol
- 4) ajouter l'ail finement ciselé
- 5) lier avec l'huile d'olive



Tartiner la préparation sur les tranches de pain de mie passées 3 mn au four et coupées en 4.
Décorer avec des pignons et des graines de tournesol



Tartinade de Lierre terrestre

Plantes sauvages

- Lierre terrestre (une poignée)

Plantes du jardin

- Ciboulette (environ 15 brins)

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie
- 200 g de fromage frais de brebis
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Ecraser à la fourchette le fromage
- 3) Hacher finement les herbes au couteau
- 4) Mélanger les herbes et le fromage
- 5) Lier avec l'huile d'olive



Tartiner la préparation sur les tranches de pain de mie passées au four 3 mn et coupées en 4.
Décorer avec des feuilles de plantes sauvages



Tartinade menthe pissenlit

Plantes sauvages

- Menthe aquatique (une grosse poignée)
- Pissenlit (25 feuilles)
- Egopode (10 feuilles)

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie
- 150 g de Feta
- poivre
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- 1) Laver les plantes
- 2) Hacher au couteau la menthe et les pissenlits
- 3) Ecraser la feta en liant avec l'huile d'olive
- 4) Ajouter les herbes et mélanger



Tartinier la préparation sur les tranches de pain de mie passées au four 3 mn et couoées en 4.



Pesto d'ortie et Lierre terrestre

Pesto 1

Plantes sauvages

- Ortie (2 poignées)
- Lierre terrestre (2 poignées)

Ingrédients

- pignons de pin (3 c. à soupe)
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre,
- huile d'olive
- parmesan (facultatif)

Pesto 2

Plantes sauvages

- Ortie (2 poignées)
- Lierre terrestre (2 poignées)

Ingrédients

- amandes et noisettes (2 c. à soupe de chaque)
- citron
- sel, poivre,
- huile d'olive en quantité suffisante pour obtenir un aspect lisse
- parmesan (facultatif)

Préparation

- 1) Laver et sécher les plantes
- 2) Mettre les plantes avec les ingrédients dans un mixeur, recouvrir d'huile d'olive et mixer le tout
- 3) goûter et réajuster l'assaisonnement en finition



A déguster sur des toasts, dans des pâtes, des grillades, des légumes...



Tartinade achillée et fleurs de bourrache

Pour 3 tartines

Plantes sauvages

- Achillée millefeuille (une poignée)
- Fleurs de bourrache pour la déco

Ingrédients

- fromage blanc (3 c. à soupes)
- huile

Préparation

- 1) Laver et mixer l'achillée
- 2) Ajouter le fromage blanc et mixer à nouveau
- 3) Ajouter l'huile, mixer le tout



Tartinier le fromage sur des tranches de pain
Décorer avec des fleurs de bourrache et des feuilles d'achillée





Bibliographie

- COUPLAN François, STYNER Eva, **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques**, Paris-Neufchâtel, Editions Delachaux & Niestlé, 2013
- FITTER Richard, FITTER Alastair, **Guide des fleurs sauvages**, 7ème édition revue et corrigée, Paris-Neufchâtel, Editions Delachaux & Niestlé, 2009
- LIEUTAGHI Pierre, **Le livre des bonnes herbes**, Arles, Editions Actes Sud, 2011
- MACHON Nathalie (Dir.), **Sauvages de ma rue. Guide des plantes sauvages des villes de la région parisienne**, Paris, Muséum national d'histoire naturelle/ Editions Le Passage, 2011
- MACHON Nathalie (Dir.), **Sauvages de ma rue. Guide des plantes sauvages des villes de France**, Paris, Muséum national d'histoire naturelle/ Editions Le Passage, 2012
- PAUME Marie-Claude, **Sauvages et comestibles. Herbes, fleurs et petites salades**, Aix-en-Provence, Edisud, 2005.
- BISSEGGER Meret, **La cuisine des plantes sauvages**, Editions Ulmer, 2012
- COUPLAN François, **Les belles vénéneuses, plantes sauvages toxiques, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 3**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1998
- COUPLAN François, **Le régal végétal, plantes sauvages comestibles, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 1**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1998
- COUPLAN François, **La cuisine sauvage, plantes sauvages comestibles, Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe, volume 2**, Editions Equilibres Aujourd'hui, 1992
- DUCERF, Gérard, **L'encyclopédie des plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales, guide de diagnostic des sols, volume 1**, 4ème édition, Editions Promonature, 2014.
- <http://www.toxiplante.fr/>



Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement du Val d'Oise
BP 40163 - Pontoise
95304 Cergy-Pontoise cedex
Tél - 01 30 38 68 68 - Fax - 01 30 73 97 70
site : www.caue95.org - mail : caue95@caue95.org

Le Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement du Val d'Oise est une association départementale, qui a pour vocation la promotion de la qualité architecturale, paysagère et environnementale. Il a pour objectifs d'accompagner les collectivités et les habitants dans la définition et la concrétisation de leurs projets, de partager une culture de la qualité de l'architecture, de l'urbanisme et des paysages, de valoriser le patrimoine naturel et urbain qui constitue les ressources du projet local.



Fraternité Saint-Jean Ferme de Brécourt

Ferme de Brécourt
Route de Vallangoujard
95690 Labbeville
Tél - 01 34 16 49 07
site : www.fraternitestjean.fr
mail : fraternite.st.jean@wanadoo.fr

La Fraternité St Jean existe depuis 1981. C'est d'abord un mouvement éducatif – d'intérêt général – et "de conviction", qui regroupe plusieurs centres d'accueil d'enfants et d'adolescents placés par l'aide sociale à l'enfance.

Brécourt est une Maison des Adolescents et des jeunes de 18 / 21 ans, intégrés au sein d'une école d'apprentissage et pré-apprentissage et accompagnés dans leur parcours professionnel par un tuteur de la «Frat», en partenariat avec des entreprises.

Le Jardin du Naturaliste

36 Bis rue Dufour Lebrun
60590 Talmontiers
Tél - 09 74 56 35 48
site : www.olivier-tranchard.fr
mail : olivetc@free.fr

Micro-entreprise basée sur le conseil, la formation en gestion différenciée, la création et l'entretien de jardins sauvages et pédagogiques, l'animation.

Pépinière de plants et graines d'espèces locales à Talmontiers.