

## **SIROP DE MENTHE**

(selon la cuisine sauvage, François Couplan, ed. Equilibres)

Faire infuser toute une nuit quatre à cinq bonnes poignées de menthe poivrée fraîche en fleurs dans un litre d'eau. (Si votre menthe n'est pas fleurie ou si elle est sèche, le résultat sera quand même bon).

Le lendemain, filter l'infusion et mélanger-la avec 1,400 kg de sucre cristallisé. Faire bien fondre le sucre.

Mettre le sirop en bouteilles. Placer ces bouteilles au soleil pendant quelques jours, en les remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le sucre ait complètement fondu.

Ce sirop se conserve longtemps.

Expérimenter avec différentes espèces de menthe.

## **PESTO DE CAPUCINES**

200g de feuilles de capucines (on peut également mettre des fleurs et des boutons)

3 gousses d'ail

100g de pignons de pins

1 petite tasse d'huile d'olive

1 cuillère à café de sel.

Mixer le tout.

Variantes

Remplacer les capucines par de la roquette, de la coriandre, des fanes.....

Remplacer les pignons par des noix, noisettes, graines de tournesol.....

## **PESTO COURGETTES**

2 courgettes moyennes (300g à peu près)

50g d'amandes

8 grandes feuilles de basilic

4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail

Sel, poivre

Chauffer à feu moyen une poêle. Couper les courgettes en rondelles. Les cuire 4 minutes environ puis les retourner et cuire 3 minutes.

Mixer le tout.

## **TUILES DE CONSOUDE**

Prendre une dizaine de feuilles de consoude.

Faire un mélange avec

50g de parmesan râpé

50g de gruyère râpé

1 à 2 cuillères à soupe de sésame

Quelques tours de poivre

1 cuillère à café de paprika doux.

Déposer les feuilles de consoude (à l'envers) sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Bien répartir le mélange sur chaque feuille.

Cuire 8 minutes au four préchauffé à 200°. Laisser refroidir. (Prévoir plusieurs fournées).

## **BISCUIT FONDANT AUX PETALES DE SOUCI ET AMANDES**

200g de sucre ou miel

200g de beurre

200g de farine

Les pétales de 12 soucis non traités

3 œufs

¼ de litre de lait

2 sachets de levure chimique

125g de poudre d'amandes ou amandes entières

1 pincée de gingembre

Fouetter au batteur électrique les œufs et le sucre pendant 5 minutes, incorporer le beurre fondu tiède, la poudre ou les amandes et le lait.

Incorporer délicatement à la spatule en bois la farine, la levure chimique, le gingembre et les pétales de souci.

Mettre dans un moule beurré et cuire 40 minutes au four (160° à 180°).

On peut servir ce gâteau avec une sauce chocolat (chocolat et lait), confiture, sauce anglaise, coulis de fruits...

## **TARTE SUCREE AU PLANTIN ET A L'ORTIE**

Préparer une pâte brisée et foncer-en un moule à tarte.

Faire cuire à l'eau le plantin et les orties. Lorsqu'ils sont cuits, les égoutter et les hacher.

Battre quelques œufs avec un peu de lait et du miel fondu au bain-marie.

Mélanger avec les légumes et ajouter une poignée de raisins secs.

Couvrir le fond de tarte avec des noisettes ou des amandes hachées.

Verser le mélange dessus.

Décorer avec des bandes de pâte. Saupoudrer de sucre roux qui caramélisera et faire cuire four chaud