



T O U T

NATURE

RIFA 2016

Du 16 au 18
septembre 2016

LE
FESTIN
VERT

Livret de
recettes

CHAPATIS AUX HERBES

- 600 gr. de farine
- 1 paquet de levure sèche (pas forcément nécessaire)
- Eau, Sel
- **Plantes diverses**

1. Hachez finement les plantes et ajoutez-les à la farine avant de la mouiller pour la pétrir.
2. Laissez reposer la pâte
3. Prenez des petites boules de pâtes, de la taille d'une noix et aplatissez-les jusqu'à ce qu'elles soient devenues les plus fines possibles.
4. Posez les galettes sur de la braise vive ou dans un four.
5. Dégustez avec un filet d'huile d'olive.

CONSOMME A L'ORTIE

- 1 kg carottes
- 6 oignons
- bouillon de légumes
- **10 bonnes poignées d'ortie**

1. Découper en petits carrés les carottes et les oignons
2. Faire reluire les oignons dans un peu d'huile d'olive
3. Faire cuire les carottes et les oignons dans le bouillon
4. Rajouter en fin de cuisson les feuilles



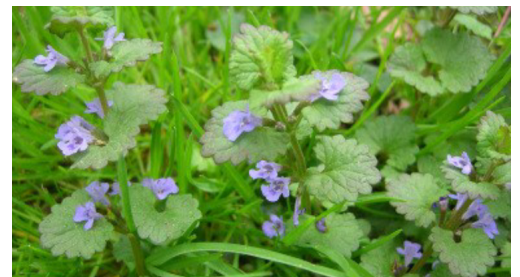
OSEILLE



PISSENLIT



LAMIER



LIERRE TERRESTRE



VERONIQUE



GESSE (VESSE)



ORTIE

CANAPE à l'Achillée Millefeuille, à l'Ail des ours ou Alliaire + (Salsifi et fleurs)

- 200 gr de feuilles d'Achillée Millefeuille, d'Ail des ours ou d'Alliaire
 - 250 gr de margarine
 - 2 cuillerées à café de sel
 - Un peu de moutarde
 - Pain carré (Américain complet)
1. Hachez finement les feuilles et mélangez-les au beurre ramolli
 2. Ajoutez le sel et la moutarde
 3. Tartinez et décorer avec des fleurs

SALADE DE SAISON

- Diverses plantes (Stellaires en quantité, jeunes feuilles d'Egopode, Jeunes feuilles de Ficaire, Dents de lions, Oseille, Plantain, Ail des ours, Pâquerettes, Cardamine, violette etc.)

1. Bien trier et laver les feuilles
2. Hachurer fin l'ail des ours et le plantain (ne pas exagérer la quantité)
3. Couper fin les autres plantes
4. Assaisonner



PLANTAIN



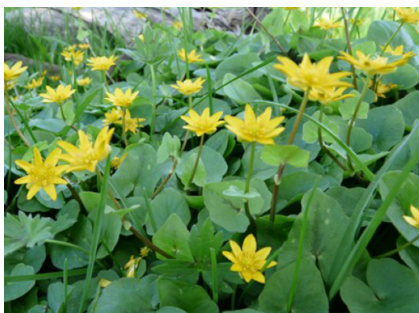
STELLAIRE



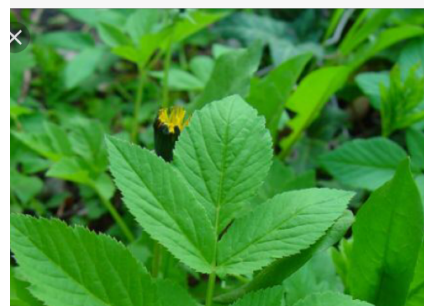
ACHILLEE MILLEFEUILLE



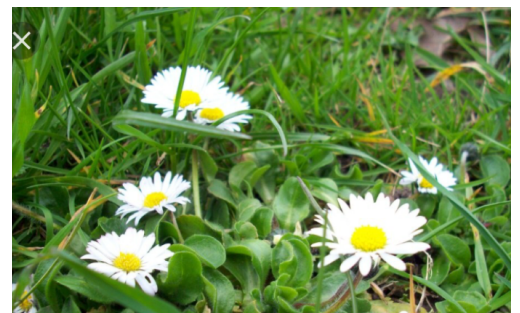
AIL DES OURS



FICAIRE



EGOPODE



PAQUERETTE

FEUILLETES A LA BERCE

- 4 rouleaux de pâte feuilletée
- 500 gr de jeunes feuilles de Berce
- 300 gr de sérac ou de tofu
- 8 œufs
- 12 gousses d'ail hachées (ou Ail des ours)
- Sel ou tamari

1. Couper grossièrement les feuilles de Berce
2. Ecraser le sérac ou le tofu à la fourchette
3. Mélanger tous les ingrédients
4. Étaler la pâte et la farcir du mélange en formant de petits chaussons ou des croissants
5. Cuire 20 min. à four chaud

PESTO A L'AIL DES OURS OU A L'EGOPODE

- 150 gr. de feuille d'Ail des ours ou d'Egopode
- 2 c.c. de sel
- 4 c.s. de pignons de pin
- 3-5 dl d'huile d'olive
- Parmesan

1. Piller de l'Ail des ours
2. Ajouter sel et pignon et piller
3. Ajouter en remuant le tout d'huile d'olive
4. Rajouter du parmesan juste avant de servir

Se conserve environ 6 mois au réfrigérateur en y mettant une couche d'huile au-dessus (sans parmesan)



BERCE



BARDANE



CONSOUDE



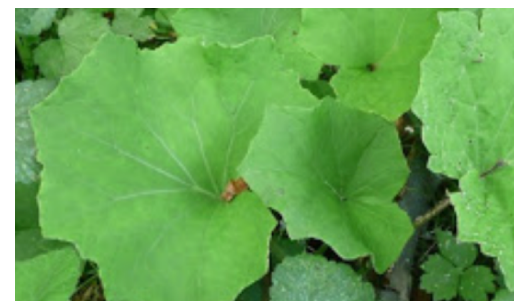
PIMPRENELLE



OSEILLE



MENTHE



TUSSILAGE

BEIGNETS DE TUSSILAGE ET DE CONSOUDE

- 42 feuilles de Tussilage
- 42 feuilles de Consoude
- Fromage frais aux herbes type boursin

↳ Pâte à Beignets :

4 œufs

500 gr. de farine

Eau

Sel

- 1) Battre l'œuf puis ajouter la farine, le sel
- 2) Ajouter l'eau progressivement
- 3) Remuez jusqu'à obtenir une pâte liquide et homogène

1. Tartiner les feuilles avec le fromage et les coller deux à deux
2. Les tremper dans la pâte à beignet
3. Les faire reluire dans une poêle

