

# S'ouvrir à sa sensualité

avec la Pâquerette,  
le Calendula et le Mimosa

— *Cuisine sauvage*



*Le Pâquerette, Bellis perennis, Astéracées*



*Le Souci des champs, Calendula arvensis, Astéracées*

*Le Mimosa, Acacia dealbata, Fabacées*

# Les crêpes fleuries

Pour savourer un goûter ensoleillé

- Préparez une pâte à crêpes légère en mélangeant (pour une quinzaine de crêpes) : **500 ml de lait d'amande, 200 g de farine, 3 œufs et 1 petite pincée de sel fin.**
- Après avoir versé une louche de ce mélange dans votre poêle à crêpes, recouvrez rapidement la face supérieure de capitules ou pétales de Pâquerette et Calendula.
- Faites sauter votre crêpe (en faisant un vœu) et finissez de cuire la face décorée.
- Dégustez avec le nectar de Mimosa.





## Le nectar d'amour au Mimosa

Pour se délecter des délices de la Terre

- Préparez une infusion concentrée avec les fleurs de Mimosa (attention à n'utiliser que les fleurs qui, elles seules, sont comestibles) et laissez infuser, couvert, une nuit.
- Filtrez et ajoutez la même quantité de sucre que le poids de l'infusion filtrée.
- Remettez à chauffer doucement jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse et mettez en bocaux préalablement stérilisés.
- Se conserve 3 mois et 3 semaines après ouverture, au frigidaire.

# L'hydromel de Mimosa

Pour que pétille notre éclosion printanière

- Récoltez le Mimosa et égrainez les fleurs (glomérules).

Chez le Mimosa, seules les fleurs sont comestibles donc veillez à ne garder que celles-ci.

- Dans un bocal à large goulot, versez **4 parts d'eau** et **1 part de miel** (attention à utiliser du miel cru et non chauffé pour qu'il puisse fermenter) et des **citrons** non traités ainsi que les fleurs de Mimosa. Mélangez.

- Placez le bocal non fermé hermétiquement et simplement recouvert d'une étamine au Soleil ou dans un endroit relativement chaud.

- Mélangez plusieurs fois chaque jour (de 4 à 7 jours) jusqu'à l'apparition de bulles : la fermentation a été lancée.

- Filtrez et buvez OU lancez une seconde fermentation (pour obtenir une boisson plus pétillante) en plaçant la boisson au frais pendant 1 semaine dans une bouteille fermée hermétiquement (dans une bouteille à limonade).



## S'ouvrir à sa sensualité

---

« Bientôt sera fait échec à l'hiver ;  
Bientôt se délaceront et fondront les ligatures glacées —  
Encore un peu,  
L'air, la terre, la vague seront inondées de douceur par la nature épanouie — mille formes apparaîtront  
Aux mottes de terre sourdes, aux courants d'air montés comme du fond des caveaux.  
Tes yeux, tes oreilles — tes meilleurs attributs — tout ce qui prend connaissance de la beauté de la Nature,  
s'éveilleront, s'empliront.

Tu percevras les spectacles simples, les miracles délicats de la Terre,  
Le pissenlit, le trèfle, l'herbe émeraude, les parfums les fleurs précoces,  
L'arbousier sous la semelle, le vert jaune du saule pleureur, le prunier le cerisier en fleurs ;  
Avec eux le rouge-gorge, l'alouette la grive, chanteront leurs chants — le rouge-gorge aux ailes vives ;  
Tous les spectacles que la pièce annuelle rejoue. »

Walt Withman

Poète



*Bonnes dégustations sauvages !*