

Manifestester son énergie vitale

avec le Pissenlit,
la Ronce et l'Ortie

— *Cuisine sauvage*



La Ronce, Rubus fruticosus, Rosacées



Manifester son énergie vitale



L'Ortie, Urtica dioica, Urticacées

Le Pissenlit, Taraxacum officinale, Astéracées

Les bugnes de carnaval à l'Ortie

- Préparez vos Orties en ne gardant que les sommités et les feuilles (pas les tiges coriaces) pour obtenir **70g d'Orties**.
- Portez à ébullition une casserole remplie d'eau avec une pincée de bicarbonate de soude et faites très rapidement blanchir les Orties.
- Après les avoir égouttées, mixez-les pour obtenir une purée.
- Faites tiédir **35 g de lait**, ajoutez-y **7 g de levure de boulanger**, mélangez et laissez reposer 5 min.
- Mélangez **200 g de farine**, **30 g de sucre en poudre**.
- Faites un puits au centre, versez le lait-levure, **1 oeuf**, **30g de beurre mou** et la purée d'Orties.
- Mélangez afin d'obtenir une pâte lisse et ferme (elle colle mais c'est normal).
- Ajoutez-y un peu de farine tout autour, recouvrez d'un torchon et laissez reposer 2h à température ambiante.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Farinez le plan de travail et travaillez votre pâte en ajoutant de la farine avec parcimonie jusqu'à ce que la pâte ne colle plus au plan de travail et que vous obteniez une belle boule de pâte.
- Etalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie et découpez vos bugnes.
- Posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 15 min, à mi-cuisson retournez les bugnes. Vous pouvez aussi les cuire à la vapeur pendant 15min.
- Dès la sortie du four, recouvrez-les tout de suite de sucre glace à l'Ortie. **Dégustez chaud !**

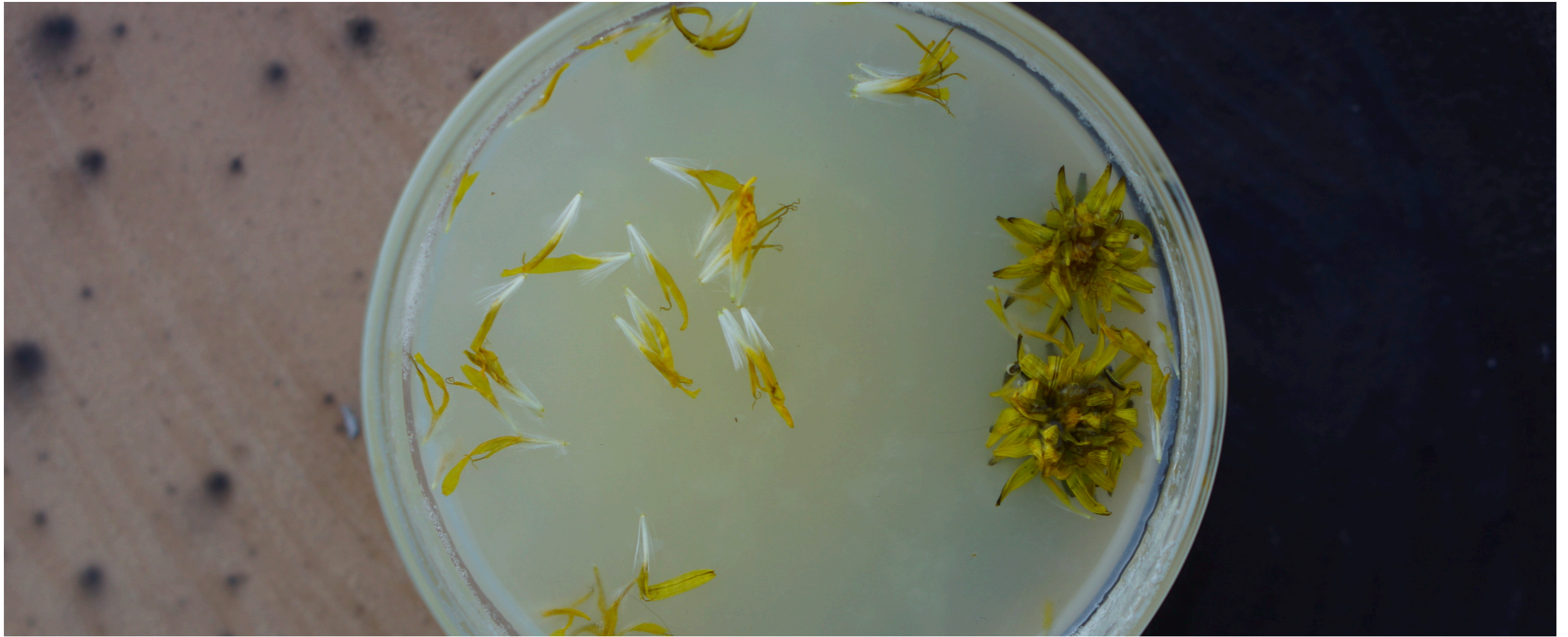




Le sucre glace à l'Ortie

Savourer son élan de Vie

- Récoltez des Orties avec soin et mettez-les à sécher dans un endroit chaud, sec, bien aéré et à l'abri de la lumière.
- Mixez-les dans un moulin électrique jusqu'à obtenir une poudre très fine.
- Versez dans ce mélange du **sucre glace** et mixez à nouveau.
- À saupoudrer sur les bugnes encore chaudes.



La gelée acidulée de Pissenlit

Pétiller de lumière

- Mettez à infuser **2 belles poignées de capitules de Pissenlit** bien épanouis (idéalement, en supprimant le calice qui donnera de l'amertume) pendant 4h dans 200g d'eau.
- Filtrez et ajoutez **60g de jus de citrons** fraîchement pressés.
- Versez à ce mélange **2 CS rases de miel** et **1 cc rase d'agar agar**.
- Dans une casserole, portez le tout à ébullition et versez dans des petites coupelles. Vous pouvez rajouter à ce moment des fleurs de Pissenlit pour décorer vos gelées.
- Laissez refroidir et réservez au frais. À consommer dans les 2 jours.



Les bonbons-bourgeons de Ronce cristallisés

Impulser son déploiement

- Cueillez des bourgeons de Ronce avec gratitude.
- Dans une coupelle, versez **1 blanc d'oeuf**.
- Dans une autre coupelle, versez du **sucre cristallisé**.
- Trempez vos bourgeons dans le blanc d'oeuf puis mettez-les dans le sucre.
- Laissez sécher dans un endroit chaud et sec.
- À consommer dans le mois.

Manifester son énergie vitale

« La chair se dit : — Je vais être terre, et germer,
Et fleurir comme sève, et, comme fleur, aimer !
Je vais me rajeunir dans la jeunesse énorme
Du buisson, de l'eau vive, et du chêne, et de l'orme,
Et me répandre aux lacs, aux flots, aux monts, aux prés,
Aux rochers, aux splendeurs des grands couchants pourprés,
Aux ravins, aux halliers, aux brises de la nue,
Aux murmures profonds de la vie inconnue !
Je vais être oiseau, vent, cri des eaux, bruit des cieux,
Et palpitation du tout prodigieux ! — . »

Victor Hugo
poète, écrivain



Bonnes dégustations sauvages !