

Canaliser le feu de la colère

avec la Bourrache,
l'Aloe vera et le Tussilage

— *Cuisine sauvage*



Le Tussilage, Tussilago farfara, Astéracées



L'Aloe vera, Aloe vera, Aloécacées



La Borrache, Borago officinalis, Boraginacées

Canaliser le Feu de la colère

« La nature ne se hâte jamais. Ses révolutions suivent un cours régulier.
Le bourgeon se gonfle imperceptiblement, sans hâte ni désordre
comme si les courtes journées du printemps étaient une éternité. »

Henri David Thoreau
philosophe, naturaliste et poète



Bannocks

Savourer les bienfaits du sourire intérieur

- Dans un saladier, versez 1 tasse de flocons d'avoine, 1 tasse de farine d'avoine, 1 pincée de sel, 1 CS de sucre et mélangez. Ajoutez 80g de beurre (ou de ghee) en morceaux. Incorporez 1/2 tasse de lait (végétal ou animal) jusqu'à ce que toute la farine l'ait absorbé.
- Formez une boule et placez-la sur une surface farinée. Pétrissez-la sans trop la travailler. Divisez-la en deux ou quatre et abaissez chaque moitié en un cercle d'environ 6mm d'épaisseur.
- Dans un bol, mélangez vigoureusement 1 jaune d'œuf avec 1 CS de lait puis badigeonnez ce mélange sur les boules.
- Enfournes sur une plaque beurrée environ 20 min dans un four à 200°C jusqu'à ce que les Bannocks soient dorés et croustillants sur les bords. Vous pouvez aussi les cuire dans une poêle en fonte sur le feu.

Canaliser le Feu de la colère

« Les bourraches exposent sur chaque talus leurs tiges juteuses, horripilées d'argent, au bout desquelles perchent des compagnies d'oiseaux bleus au bec noir. Enfant, je m'imaginai que la bourrache et le geai sont un seul personnage. J'avais raison. C'est prouvé. »

Yves Paccalet
écrivain, philosophe, naturaliste

Tempura de Bourrache

- Récoltez minutieusement des feuilles de Bourrache.
- Dans un saladier, mélangez 100 g de farine d'avoine ou de riz avec 130 ml d'eau minérale bien froide (idéalement gazeuse mais ce n'est pas obligatoire).
- Mettez à chauffer de l'huile de friture (à 170°C, elle ne doit pas fumer et, en y plongeant une feuille de Bourrache, elle doit frire immédiatement).
- Enrobez vos feuilles du mélange eau+farine et mettez-les à frire à feu moyen quelques instants en retournant jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés (ne mettez pas trop de feuilles à frire en même temps).
- Déposez-les sur du papier absorbant et saupoudrez-les de sel. Dégustez tout de suite, bien chaud.

Beurre de Bourrache

- Mettez du beurre doux à ramollir au bain-marie (il ne doit pas fondre, seulement être bien mou et légèrement chaud) et rajoutez les fleurs de Bourrache.



Beurre de Bourrache

- Faites revenir les pédoncules de Tussilage en bouton ou fleuris quelques minutes dans du ghee ou de l'huile.
- A servir chaud

Canaliser le Feu de la colère

« Comme une feuille irriguée par les filaments de ses nervures,
notre corps est tissé de fins vaisseaux dans lesquels circule le souffle à l'état subtil.
Dans ce réseau se forment des roues où ont lieu les transformations de l'énergie. »

Paroles issues du Svacchanda Tantra



Boutons sauvages aigre-doux

Préparer son éclosion sans se hâter

- Emplissez un bocal de boutons de Tussilage et de Bourrache.
- Pour un bocal de 200ml, portez à ébullition 150 ml de vinaigre de cidre avec 1 CS de sucre ou de miel et 1 pincée de sel. ·
Versez le liquide bouillant sur les boutons. Fermez le bocal et retournez-le.
- Laissez macérer pendant un cycle lunaire (un mois) puis agrémentez-en vos salades.
- Le bocal se conservera au moins 6 mois.

Le miel de Tussilage

Exprimer ses besoins avec la fluidité de l'Eau de source

- Récoltez les fleurs de Tussilage avec soin.
- Laissez sécher légèrement les fleurs pendant 48h.
- Placez-les dans un bocal et faites couler le miel dessus (le miel d'Acacia est idéal car c'est un miel qui reste liquide)
- Laissez macérer à température ambiante dans un endroit à l'abri de la lumière.
- Mélangez de temps en temps · Dégustez après un cycle lunaire / 1 mois · A déguster dans les 3 mois

Moon Milk de Tussilage

- Faites couler une cuillère à café de miel de Tussilage avec ses fleurs dans un verre de lait (végétal ou animal) chaud. ·
- OU Faites infuser des fleurs de Tussilage dans du lait chaud.





Bonnes dégustations sauvages !