



## DES HERBES

Cette fois je ne vous donnerais pas une recette particulière , je vais vous "enseigner" comme on dit ici quelques unes de ces herbes qui se trouvent sur tous nos marches ou au bord des chemins de nos promenades . Vous pourrez même les faire pousser vous même pour certaines même sur une étagère dans votre cuisine ... Elles qui vous donnerons plein de goût et de bonheur avec très peu de soins ... mais avec parfois beaucoup de bonne volonté et de patience !

Bien entendu ces herbes sont compatibles avec l'ensemble des régimes mais pour certaines elles seront déconseillées pour certaines maladies car elles iraient à l'encontre des médicaments utilisés , parfois issus des dites plantes ( ou de cousines naturelles ou chimiques!) et il risquerait d'exister un phénomène tout simplement "catalyseur" ou même "iatrogène" . Par exemple la réglisse est interdite dans certains traitements cardiaques

Dans tous les cas lisez la (note technique 1 )avant d'utiliser des bonnes vieilles herbes !



### Les "haihets" :

L'ail nouveau frais , la repousse du printemps qui va fleurir la deuxième année et faire de superbe fleur pleines de petites "bulbilles" . Utilisez le vert bien tendre et après attendez dès que les tiges durcissent pour consommer les petites bulbilles très parfumées . Et gardez-en quelques unes pour replanter au jardin. Vous n'avez pas de jardin?? plantez des gousses dans un pot de fleur, arrosez bien et mettez à la lumière au tiède .... et ça pousse !! .. Pas de jardin ??? Essayez le vase à jacinthes en dégageant légèrement la tige du haut et les enveloppes externe pour que les gousses puissent pousser librement . En plus vous aurez une plante originale !

Et pensez aux "aulx sauvages" ( ails aux ours par exemple voir la fiche ) qui lorsqu'ils se plaisent dans un coin peuvent couvrir une suffisante surface pour que vous puissiez , sans risque pour la race, faire quelques prélèvements qui vont relever votre ordinaire !

### Les "Cebettes"

Vous ne trouvez pas de ces oignons nouveaux ??? Vos oignons de cet hiver étaient traités et ont refusés de vous donner de ces petites pousses si tendres et si goûteuses ??? Qu'a cela ne tienne , trouvez quelques vieux oignons de l'an passé ... et faites comme pour l'aihet ( recette au dessus !)

L'oignon sauvage existe dans certaines régions mais il est peu prolifique et il ne serait pas raisonnable de mettre en péril la survie de cette plante devenue rare bien que non protégée . Donc "plantez" votre oignon ..; et doublez votre plaisir : le voir pousser et cuisiner ce délicieux "cemoikiléfé"

### Les bettes-cardes

Dans le panier du milieu vous voyez aussi des bettes- cardes dont on utilise traditionnellement que les côtes bien blanches . Essayez les "verdures" bien dénervurées dans une salade composée vous allez être très heureux de découvrir ce petit goût de noisette et testez les cuites en gratin, dans des potages , en tourte avec du poulet ... ou des cervelles ou des ris de veau ... je ne vous dis que : "essayez"

T.S.V.P-->

### Les oseilles

Vous voyez aussi sur la photo du papier de l'oseille : la saison est courte car la plante ne supporte pas les grandes chaleurs, elle durcit et monte en graines .

Je dis "les oseilles" car vous trouverez de l'oseille classique mais vous pouvez aussi trouver dans les champs et les friches ( plutôt les friches du reste car elle signale des terrains acides et délaissés par les agriculteurs car peu productifs ) le rumex acetosa... pour les puristes, ou vinette, ou surelle pour les autres. Il y a de nombreuses variétés d'oseilles chez nous c'est l' "sanodèla" .

Elle est bien sûr plus parfumée, plus acide aussi mais toutes les deux comme l'oxalis ( vous savez le charmant trèfle à ' feuilles" et à fleurs roses ) contiennent de l'acide oxalique dont il ne faut pas abuser .

Mais je ne pense pas que vous en consommiez jamais des quantités excessives car comme toute bonne chose il en faut faire bon usage et ne pas abuser .. Elles restent toutes les deux quand même déconseillées pour les personnes atteintes de reflux gastriques et dans certaines affections rénales par exemple

Faites en quelques "concentrés LVC " pour toute l'année culinaire . !(voir note technique 2)

### Les chénopodes

L'Anserine ou choux gras , et autres chénopodes déjà appréciés des romains ils sont les ancêtres de nos épinards ... en plus doux et infiniment plus goûteux et plus parfumés . Ils sont plusieurs cousins ( car il n'y a pas que le bon-Henri bien connu, mais le blanc etc..) tous délicieux avec des petites variantes dans le goût mais ils sont toujours savoureux . faciles à reconnaître puisqu'ils doivent leur nom à la forme particulière de leurs feuilles en "patte d'oie" .

Vous pouvez les consommer de mille façons Testez les crus en salade de printemps avec quelques fleurs et feuilles d'oxalis pour relever leur douceur . Et puis testez un gratin de chénopodes bon-henri ou un crépiau charcutier aux chénopodes qui sont des chef-d'oeuvre culinaires à moindre peine et ... moindre coût ! (voir les recettes)



Bien entendu vous pourrez préparer selon la méthode habituelle ( voir fiche technique en dessous ) quelques "boîtes" pour cet hiver . C'est assez facile car s'ils diminuent beaucoup c'est moins que d'autres herbes ... et quand on en trouve il y en a souvent beaucoup !(voir note technique 2)

Moutarde , lamier, carottes sauvages

Voyez les fiches de chacune de ces plantes et usez -en au printemps : elles sont tendres et donnent tant de parfums à vos salades .

Pensez à garder les graines de moutarde pour fabriquer vos moutardes "sans sel" par exemple ou pour agrémenter des sauces

Vous pouvez, avec le lamier (plusieurs sont comestibles mais je vous conseille le blanc qui a un goût à la fois net mais pas aussi amer que les autres) faire aussi des "boîtes" pour l'hiver

T.S.V.P -->

**NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) **Il vous faudra toujours vérifier l'origine de vos plantes sauvages**

Attention aux éventuels traitements des agriculteurs car nous ne partageons pas les mêmes valeurs qu'eux par exemple sur les chénopodes , baptisés "lou blets" dans notre région, et consciencieusement arrosés de desherbants car très envahissants lorsqu'ils se plaisent quelque part .

Et pourtant, ce sont d'excellents légumes (voir plus haut) mais totalement oubliés car la soupe aux herbes était celle des "manants" et la cuisine bourgeoise leur a soigneusement tourné le dos ... "No comment" comme disent nos amis anglais ... des gens qui aiment notre cuisine ... parcequ'ils n'ont pas la même "at home"

**MAIS SURTOUT**

Sans faire de catastrophisme l'échinococcose alvéolaire ou maladie du renard est très répandue dans certaines régions Il faut donc prendre les plus grandes précautions pour la consommation de légumes des champs .

Voir la fiche "LAVAGE DES LEGUMES" . A toutes fins utiles , je vous en rappelle l'essentiel :

Les rongeurs, des animaux domestiques sont de parfaits "colporteurs" de la maladie en promenant les oeufs qui sont des bombes à retardements puisqu'on a trouvé des oeufs capables d'éclore dans des tombes égyptiennes !!!

1 Donc lavez soigneusement avec une eau saine + de l'eau de Javel en premier

2 puis à l'eau avec du vinaigre d'alcool en deuxième

3 puis eau claire en dernier .

Rassurez-vous il ne restera aucun goût ni aucune odeur désagréable .

NB Vous qui avez lu mes recettes sur ce site regardez le mot à "echinococcose alvéolaire" sur Internet : il ne faut jamais mépriser les risques connus ... mais se servir de ce que l'on sait !! Sans pour autant que cela devienne une psychose !

Comme disait ma Mamy "deux précautions valent mieux qu'une"

(note 2) Préparation **des "condenses de la vieille chouette"**

Vous retournerez voir les fiches détaillées pour les boissons, les tisanes, les sirops, les huiles et vinaigres parfumés etc ... en attendant je vous rappelle comment vous régaler de ces bonnes herbes en cas d'urgences, d'imprévus ... ou cet hiver au coin du feu

Les feuilles sont simplement "réduites" ( à la poêle, dans votre cuit-vapeur ;; ou bêtement dans une grande jette, sous un couvercle ou un film étirable au four à ondes) :Certes il vous en restera trois fois rien au fond mais quel condensé de saveurs ! Vous mettez le tout brûlant dans des petits bocaux . Trois ou quatre minutes de four à ondes jusqu'au sifflement dû à la vapeur qui s'échappe . Sortez vite votre bocal et retournez le sur un linge **sans toucher le couvercle** .

**NE LE TOUCHEZ PLUS JUSQU'A COMPLET REFROIDISSEMENT** .

Votre "boite" comme on dit chez nous est faite et vous pourrez utiliser son contenu à l'improviste pour des omelettes , des flans, des quiches originales ou tout simplement avec un coup de mixer et quelques épices ou:et de la crème, du yaourt, du fromage blanc , des purées de légumes ou de fruits improviser une sauce , un "dip" comme on dit maintenant qui accompagnera un plat ... ou un apéro-dîatoire improvisé avec bonheur et fantaisie

**NOTES DIETETIQUES**

Sauf les cas évoqués au début pour certaines herbes sauvages "pas classiques" vous pouvez consommer sans modération les herbes citées ici "nature", en infusion ou décoction, en sirop, en vinaigres ou huiles parfumées, dans des sirops LVC ou des "liqueurs LVC ou "essences culinaires LVC" sans aucun problème !

**T.S.V.P -->**

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou 06.86.98.40.44 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Dans tous les cas regardez les fiches individuelles de la plante et pensez par exemple aux effets de celle-ci dans votre cas . Par exemple , pour ceux qui surveillent la vitamine K . Vos médicaments (les anti-vitamine K ) que vous absorbez peuvent être contrariés par la vitamine K fabriquée par votre intestin à partir des feuilles vertes que vous absorbez : Votre fameux INR va se trouver en chute libre . Il vous faudra donc avec ces légumes verts saisonniers tenir compte de ce paramètre !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**