



LAMIER, MOUTARDE CAROTTE SAUVAGES

Vous devriez regarder d'abord la fiche "ailhets cebettes herbes de printemps" elle va vous intéresser et vous y trouverez plein d'informations qui vous aideront pour ces herbes sauvages là

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

Les lamiers :

Vous pouvez, avec le lamier blanc (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 plein de choses : crus : des salades , cuits des gratins, des quiches "salées" (en mélange avec des poissons, du fromage ou des lardons) et même "sucrées" (dans une tourte aux herbes avec des fruits par exemple) .

et bien sûr , si vous en ramassez beaucoup, selon la méthode LVC faites donc aussi des "boîtes" pour l'hiver

Les moutardes :

Vous trouverez les deux principales (la noire et la blanche) dans les friches ... ou dans un coin de votre jardin . Guettez les graines car vous pourrez les utiliser pour faire votre moutarde à vous . (Voir la fiche) ou assaisonner vos plats

Mais au printemps cueillez les jeunes pousses bien goûteuses dans une salade de laitue ou de scarole qu'elles relèveront de leur parfum piquant , délicieux .

et puis , faites les participer à une bonne soupe comme ici. Vous la servirez brûlante ou glacée . Voyez la recette en dessous

enfin les carottes sauvages :

Faciles à repérer dans tous les terrains avec leur petites feuilles si semblables à celles de leurs descendantes , nos carottes actuelles . Savez-vous que c'est en l'honneur de la famille d'Orange, qu'un jardinier "diplomate" a créé par sélections successives nos carottes oranges actuelles ! Quand au parfum de la racine il est certes plus marqué dans les sauvages, mais il reste très voisin . Quant aux fanes elles plaisent à certaines personnes, elles sont parfaitement comestibles (l'echevis des suisses romans) mais pour ma part je n'aime pas ce parfum d'essence de térébenthine ... je ne vous conseillerez donc pas quelque chose que je ne connais pas!

Ces trois plantes sont des vraies sauvageonnes; elles poussent où elles veulent mais elles ne sont pas rares et vous pouvez là où elles se plaisent faire des prélèvements qui vont relever votre ordinaire, sans risque d'extinction de l'espèce !

la recette maintenant :

SOUPE AU LAMIER, A LA MOUTARDE ET AUX CAROTTES SAUVAGES

Ingrédients

feuilles de lamier (non fleuri il devient dur)
des racines de carottes sauvages
du mentastre
éventuellement quelques pommes de terre

des pointes de moutarde
des cebettes et des ailhets
du bouillon et du "piquant LVC"
un rien d'huile d'olive

Méthode :

Nettoyez bien les légumes (voir fiche lavage des légumes) et coupez les feuilles de lamiers les plus grandes en morceaux . Les racines elles seront bien "récupérées" avec un tampon à casseroles : il faut faire bien attention à ne pas laisser de grains de sable car il n'y a rien de tel pour se casser une quenotte !

T.S.V.P -->

Faire "revenir" les des cebettes et des ailhets coupés en petits bouts dans l'huile d'olives , puis faire "fondre" les feuilles de lamier qui foncent fortement et réduisent à vue d'oeil !



Si vous aimez la soupe un peu épaisse, faites "revenir" aussi les petits morceaux de pommes de terre puis "mouillez" avec le bouillon LVC . (NB vous pouvez utiliser du bouillon chaud ou froid sans inconvénients) . Vous pouvez mettre des pâtes si vous le préférez pour une version "à l'ancienne"

Hacher les pousses de moutarde finement et les ajouter dans votre potage . Assaisonnez légèrement : vous complétez si nécessaires au niveau du service .

Faites cuire suffisamment pour que votre potage soit "fondant" et doux . Et là plein de façons de le servir :

le servir brûlant avec des petites tartines grillées tartinées d'un bon brebis frais

le servir toujours brûlant , mixé très fin avec des petits croûtons bien dorés à l'huile d'olives (et soigneusement secoués dans une passoire et avec du papier-chiffon

le servir bien glacé, mixé très fin , servez dans des jolis verres et déposez dessus une quenelle de crème fouettée et une joli petite rose de St Jean

toujours glacé mais avec des petits croûtons bien dorés à l'huile d'olives déposés bouillants sur le dessus . ça grésille , ça sent bon ... et c'est bon

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 car il s'agit pour nous de "bonnes herbes" et pour eux de "mauvaises herbes" qui poussent si bien quand elles se plaisent quelque part .!

MAIS SURTOUT

Sans faire de catastrophisme l'eochinococcose 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"

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 et c'est plus prudent

NOTES DIETETIQUES

Attention pour ceux qui surveillent la vitamine K . Vos médicaments (les anti-vitamine K) que vous absorbez peuvent être contrariés par la vitamine K, (non détruite par la chaleur) fabriquée par votre intestin à partir des feuilles vertes que vous absorbez : Votre fameux INR va se trouver en chute libre . Pensez à réduire d'autres légumes verts pour maintenir ce ratios !

Pour "sans sel"et les "sans gluten" c'est sans problème

T.S.V.P -->

Pour les “sans gras” vous pouvez ne pas utiliser du tout d’huile d’olives mais faire cuire tout directement dans le bouillon

Pour les “sans sucre” vous devez éviter les pommes de terre ou les pâtes et ce sera très bon quand même . Si vous n’êtes pas au “sans sucre” absolu tenez compte des teneurs en glucide selon le poids des produits utilisés (pommes de terre seulement 16% et pâtes 76 %)

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