

Les paniers des saveurs de l'arc-en-ciel

- 21 juin 2012 -

Plantes cultivées et plantes sauvages

Autrefois chasseur-cueilleur, l'homme est devenu cultivateur. C'est certes plus simple d'avoir exactement ce que l'on veut, exactement là où on le veut.

Et pourtant quel plaisir de se régaler de ce que la nature nous offre gratuitement et sans contre-partie.



Cette semaine, vous trouvez un petit échantillon de chénope dans votre panier. Bien que cette plante abonde sur presque toutes les parties du globe, ce n'est pas si simple d'en récolter de belles feuilles pour tous les paniers, mais si la plante vous plaît, libre à vous d'en récolter d'avantage.

Cousin de notre épinard actuel, le chénope fut autrefois cultivé sous nos latitudes par les romains. Il est spécialement riche en calcium, en fer et en protéines. Quand à la manière de l'apprêter, voici une suggestion, vous en trouverez d'autres sur notre site :

Faire revenir un oignon et une poignée de graines de tournesol, ajouter le chénope coupé grossièrement, ajouter un peu de bouillon ou de sel, poivrer si le cœur vous en dit et terminer par un peu de crème. Bon appétit !

.. c'est aussi la saison du sureau

Pour nous, et sûrement aussi pour bon nombre d'entre vous, le printemps rime avec fleurs de sureau et sirop de fleurs de sureau (nos enfants les appellent d'ailleurs fleurs de sirop). Mais il existe bien d'autres utilisations, comme p.ex les beignets ou des cakes – c'est délicieux en accompagnement des fraises. Pour le sureau, par contre, on se contente de fournir les idées : à vous de trouver le sureau (mais on en trouve même en ville) qui ne supporterait pas plusieurs heures dans un cabas.

Beignets de fleurs de sureau



Récolter des inflorescences fraîches.

Mettre en route la friteuse ou chauffer un fond d'huile (2-3 cm) dans une casserole.

Préparez une pâte à beignets assez liquide et peu sucrée plongez-y les fleurs en tenant l'inflorescence par la tige. Pour la version rapide, vaporiser un peu d'eau sur les fleurs, trempez-les simplement dans de la farine, passez-les dans l'huile jusqu'à ce que cela forme de petites boules dorées (attention ça va vite !). Egoutter sur une serviette et saupoudrer de sucre glace. Servir p.ex. avec des fraises ou une boule

de glace vanille.

Fenouil – avec ou sans ?

Encore un petit mot à propos du fenouil, présent dans tous les paniers de cette semaine : nous avons ajouté les fanes car, même si le fenouil est habituellement vendu sans fanes. Celles-ci sont très bonnes dans la salade, peuvent servir à fabriquer diverses sauces, égayer un risotto ou faire plaisir à votre lapin. Une petite recherche sur Google vous fournira des idées de recettes.

Sur ce, nous vous souhaitons une bonne semaine

Liliane Rochat