

– Cuisine buissonnière pour les gourmands –

Avant tout, il faut récolter !

On coupe aux ciseaux, des ombelles de sureau et des fleurs d'angélique; on gratte la terre à la recherche de noisettes de terre, qui s'appellent en vrai des conopodes.
Et on cueille des feuilles d'orties, sans se piquer, c'est mieux!



Bravo les cocos !
C'est parti pour la cuisine alors !



Recette des cookies Choc'ortie

Pour 8 cookies

- 1 œuf
- 60 g de sucre
- 80 g de beurre fondu
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50 g de chocolat concassé
- 3 grosses poignées d'orties coupées finement au ciseau

1. Dans un saladier, mélangez l'œuf avec le sucre.
2. Ajoutez le beurre fondu.
3. Ajoutez la farine et la levure chimique.

4. Concassez le chocolat et incorporez-le avec les orties coupées finement dans la pâte à cookies.
5. À l'aide d'une cuillère à glace, déposez des boules de pâte sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d'une toile silpat.
6. Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180 °C.



Mélanger la pâte pour les beignets de sureau, couper fin les orties pour les choc'orties, enlever délicatement les fleurs des ombelles de sureau pour préparer un sucre au sureau... ça sent la régälade à plein nez !



Les beignets de sureau sont cuits !

Voici les autres recettes réalisées :

- sirop d'Angélique
- sirop de sureau
- sucre de sureau
- « Choc'ortie » cookies chocolat/ortie
- noisettes de terre grillées au feu de bois

Ce qu'on a appris :

- les orties contiennent 5 fois plus de fer que les épinards et plus de vitamines C que les oranges
- la noisette de terre s'appelle du conopode, et grillée avec du pain-beurre c'est un régal !
- à l'époque où on n'importait pas de vanille, on utilisait le sureau à la place. D'où le sucre vanillé au sureau et sans vanille !

Merci Julie !