

Plantes sauvages pour pep'ser les salades

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour un billet que vous m'avez demandé pour discuter des plantes sauvages comestibles.

Bisque de crevettes (zéro déchets)

Bonjour à toutes et tous

Il y a un seul petit reproche que je pourrais faire au Gers : c'est un département situé assez loin de la mer, et donc il est assez difficile de trouver poissons et fruits de mer à un prix raisonnable. Même les produits peu onéreux (maquereaux, sardine, morue, crevettes...) se prennent quelques euros au kilo

Comment cuisiner les épinards ?

I. Présentation

En direct du potager

Ah l'épinard. De combien de préjugés cette plante est-elle victime ? Symbole des légumes fadasses de cantine, supposé excellente source de fer, plus consommé surgelée que fraîche, parfois on ne sait que penser d'elle. L'**épinard** est en fait une plante annuelle de la famille des chénopodes – ou des amarantes selon les classifications –, plantes avec de grandes feuilles vertes et plutôt « triangulaires » et des fleurs poussant sur une grande tige. Notre dévoué épinard serait issu de la sélection entre toutes ces espèces sauvages sur des critères de goût et de qualités nutritives. Aujourd'hui, c'est une plante phare des potagers et des maraîchers.



Epinards en fleurs

Sur les étals

Plusieurs variétés existent : des variétés d'hiver (Géant d'hiver, monstrueux de viroflay) et des variétés de printemps (Polka), permettant de disposer de sa présence sur les étals environ 6 mois dans l'année. On consomme uniquement les feuilles de toutes jeunes à moins jeunes.



Epinards

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

Pour les épinards frais, bien les laver avant préparation. Vous pouvez aussi retirer un peu des tiges, si vous trouvez qu'il y en a beaucoup et /ou qu'elles sont dures. Ensuite, les épinards peuvent se cuire de différentes façons :

- Sautés à la poêle dans un peu de matière grasse
- Blanchis quelques minutes avant utilisant dans une autre préparation
- Insérés directement dans le plat « tout-en-un »

Vous pouvez intégrer la feuille entière directement comme l'émincer grossièrement (plus facile à déguster). À noter que lorsque vous cuisinez des épinards frais, prévoyez toujours votre plus grosse poêle ou casserole.

Côte surgelé, il suffit de dégeler tranquillement la préparation avant utilisation dans un plat. Enfin, les jeunes pousses d'épinards se consomment crues dans des salades

Dans quels plats ?

L'épinard peut être utilisé dans différents plats et pour différents usages. Je crois que c'est un des rares légumes que l'on peut utiliser dans n'importe quelle préparation, excepté le « rôti au four » ^^

Côté accompagnement, l'épinard permet de réaliser une savoureuse fondue d'épinards qui agrémentera bien des viandes, des poissons ou des plats végétariens. Il est un composant intéressant des dhals (plats de lentilles mijotées). Cette fondue peut également intervenir dans une garniture de plats plus élaborés comme les lasagnes, les pâtes, les cakes salés, les clafoutis, les flans, les œufs cocottes, les tartes et les tourtes.

Généralement, il « fonctionne » très bien dans tous les plats à base crémeuse comme les flans, clafoutis et compagnie. En petite quantité, il s'intègre dans des galettes, des boulettes et des pancakes, en leur donnant une jolie couleur verte. Enfin, il peut s'utiliser en smoothie / jus, en association avec des ingrédients aux saveurs plus douces.

Avec quoi les associer ?

Avec sa saveur herbacée, l'épinard se marie soit avec les ingrédients doux, soit les ingrédients pêchus en goûts. Du côté des condiments, l'épinard s'accorde très bien avec les épices, et en particulier le curry, le curcuma et le cumin. En conséquence, il est particulièrement savoureux dans les plats végétariens épicés avec des légumineuses tels que les currys de légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassés) et les dhals.

Côté fruits secs, il fonctionne avec les amandes et leur douceur, ainsi qu'avec tous les dérivés de fruits secs « crémeux » (crème d'amande, tofu soyeux..). Pour les légumes, il s'accorde bien avec les champignons, les topinambours et les artichauts, en contrebalançant leur saveur forte.

Côté crèmerie, il fonctionne très bien avec la crème fraîche (qui adoucit son côté herbacé), le yaourt, le fromage de chèvre , le roquefort et le comté. Les œufs lui conviennent aussi, grâce au crémeux du jaune. Côté viandes et poissons, il se marie bien avec les poissons blancs et les viandes blanches (poulet, veau..).

III. Les recettes du site

Retrouvez quelques idées autour de l'épinard pour vous inspirer :

- [Clafoutis d'épinards au chèvre frais](#)
- [Dahl de lentilles corail et épinards](#)
- [Gratin de ravioles aux épinards](#)
- [Oreilles d'ânes \(crêpes aux épinards\)](#)
- [Soupe de topinambours et épinards](#)
- [Tarte rustique aux épinards et comté](#)



© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym

Soupe topinambours épinards



Source de l'article : [wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vin_d%27%C3%A9pine)

Vin d'épines (troussepinette)

Bonjour à toutes et tous

Si vous me suivez depuis quelques temps, vous avez sans doute lu dans quelques billets que ma belle famille est originaire de Vendée. Avec cette origine, s'accompagne un nombre certains de traditions culinaires comme la préparation des mogettes (haricots blancs de là bas), des apéritifs au préfou, accompagnés de la boisson apéritive « locale » : le « vin d'épine » ou « troussepinette » .

Tarte à la crème brûlée et au miel

Bonjour à toutes et tous

Cette année, nous nous retrouvons en famille élargie (ie. avec les grands parents) pour les fêtes de pâques. Se retrouver à 8 voire 10 personnes pour ce repas m'impose un consensus entre tous les convives et un peu d'organisation amont. Pour le plat, cela a vite été bâché avec un grand plat d'agneau en cocotte.

DIY – Nids d'oiseaux fait maison (Pâques et plus)

Bonjour à toutes et tous

Après deux années confinées, nous avons décidé de nous retrouver en famille élargie pour les fêtes de pâques. Les grands parents ont décidé de venir dans le Gers profiter des plus-petits gourmands, de la région

Grande brioche à tartiner

Bonjour à toutes et tous

Je ne sais si c'est lié à l'inflation, mais depuis quelques mois nous trouvons très rarement des brioches en boulangerie. C'est au grand dam de mes plus-si-petits gourmands

Comment cuisiner les poireaux ?

I. Présentation

Son histoire

Notre grand et beau poireau est une plante de la famille des aulx, *Allium ampeloprasum var. porrum*, de son petit nom. C'est une plante herbacée, dérivée du poireau perpétuel, qui est entièrement consommable. C'est un des plus vieux légumes cultivé par l'homme : on en trouve sa traces dans des recettes de l'Antiquité, en Égypte, en Mésopotamie, en Grèce ou à Rome. Il fut adoré de l'empereur romain Néron qui lui trouvait des vertus intéressantes pour l'élocution. Au Moyen âge, il a sa place dans le *capitulaire de Villis* de Charlemagne qui le recommande comme plante potagère. Plus récemment, il se répands dans l'ensemble des potagers paysans, à côté de l'ail et des pommes de terre avec le statut de légume de base dans nombres recettes « traditionnelles » puis de bistrot. Il est si courant qu'il devient entre dans le langage populaire en illustrant nombres expressions fleuries et grivoises.

Du côté des champs

Le poireau se sème courant mars-avril en pépinière, avant d'être replanté lorsque les plants ont la largeur d'un crayon.

Il passe l'été au potager, le début de l'automne, en préférant les sols humides et frais. Il récolté au fil des besoins de l'automne à la mi printemps. Il existe près de 190 variétés de poireaux qui se distinguent par leur résistance au froid, leur précocité dans la saison, leur douceur de saveur.

Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, le poireau est venu en vrac ou en botte d'environ 1 kg. On le retrouve entre Octobre et Avril, avec les variétés s'échelonnant au fil de la saison. Plus rarement, on le retrouve travaillé de manière à ne conserver que les blancs.



Poireaux en vrac

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

Le poireau peut se consommer cuit comme cru, même si cette

dernière méthode est moins courante. Il n'y a pas que le blanc qui se consomme, l'ensemble de la plante est comestible.

Dans tous les cas, avant de cuisiner les poireaux, il est indispensable de bien les laver : la terre a tendance à s'incruster dans les feuilles. Si le poireau va être émincé, ne pas hésiter à le fendre en deux avant nettoyage pour accéder à l'intérieur des feuilles et bien retirer la terre.

- Les tiges crues, sont plutôt consommées émincées finement en salades.
- Les tiges cuites se cuisinent entières, en tronçons ou émincées. On privilégie souvent le blanc de poireau, plus tendre et moins pêchu en saveur, mais les feuilles vertes sont aussi utilisées
- Les racines se cuisinent habituellement entières et frites pour un côté croustillant.

Dans quels plats ?

Cru, le poireau émincé agrmente les salades en apportant une petite note d'oignon.

Cuits, on peut cuisiner les poireaux émincés dans l'incontournable fondue de poireau, qui pourra être utilisée en accompagnement ou en garniture de quiches, tartes, chaussons et autre petites gourmandises fourrées. Cette fondue peut également accompagner des céréales (pâtes, riz et risotto, polenta,...) ou des plats gratinés.

Entier, il peut être utilisé en salade comme dans le fameux poireau vinaigrette.

Entier, il peut être décliné façon poireaux au jambon. Feuilles vertes et blancs de poireaux sont souvent utilisés dans des soupes, que cela soit des soupes veloutées ou paysannes. On conseille notamment d'utiliser les parties vertes des feuilles

quand on souhaite remplacer l'oignon dans les soupes.

Les racines quand à elles, peuvent se frire et s'utiliser en condiment pour des salades ou des plats.

Avec quoi les associer ?

Cuisiner les poireaux est loin d'être rébarbatif, vu le nombre d'associations qui fonctionnent avec lui. En terme d'épices, il se marie très bien avec le curry et le cumin. Il est très bien condimenté par la sauce soja, le mirin et le miso, condiments asiatiques. Les zestes et jus d'oranges ou de citron lui conviennent bien, en petite quantité. Il fonctionne bien avec les fruits secs, comme les noix et les noisettes

Niveau légume, il s'associe bien avec les légumes racines d'hiver : carottes, navets, pommes de terre,... et l'ensemble des légumineuses : pois cassés, pois chiches, lentilles, haricots blancs de toutes régions. Il est souvent un bon exhausteur de goûts pour les plats basés sur des pâtes ou du riz ou encore de polenta auxquelles il apporte une profondeur de goûts. Les crozets, petites pâtes savoyardes sont particulièrement délicieuses accompagnées de fondue de poireau.



Petits flans poireaux

Le poireau est un excellent accompagnement pour les noix de saint jacques et les poissons blancs. Il se marie aussi bien avec le jambon, le lard, saucisses fumées et pièces de porc ou encore le poulet. Le crémeux des jaunes d'œuf lui est

particulièrement favorable, à l'état brut comme dans des plats type quiche, frittata, omelette.

Enfin, poireau et fromages forment souvent une association du tonnerre. On peut lui associer les fromages crémeux de vache (comme le camembert, le reblochon); ceux à pâte dure (comté, gruyère, emmenthal, tome), mais aussi les fromages de chèvre, de brebis et les bleus dont le roquefort !

III. Les recettes du blog

Retrouvez les nombreuses recettes du blog pour cuisiner les poireaux et vous inspirer :

- [Curry de pois carrés et poireaux](#)
- [Flans de poireaux](#)
- [Tarte au poireau et graines de courge](#)
- [Gratin de crozets au poireaux, saucisse de Morteau et reblochon](#)
- [Poêlée de pois cassés et poireaux au miso](#)
- [Polenta crémeuse aux poireaux](#)
- [Fondue de poireaux au cumin et à l'orange](#)
- [Poireaux au jambon cru, gratinés](#)



Poireaux au jambon cru gratinés



Polenta crémeuse aux poireaux



Tarte aux poireaux et graines de courge

Sources :

- [wikipédia : poireaux](#)