

DIY – Câpres de pissenlit

Bonjour à toutes et tous

Au détour des billets de balade botanique, j'ai noté que vous êtes nombreuses / nombreux à être curieux des plantes sauvages comestibles. Alors que diriez d'une amusante recette de cuisine sauvage et de saison. ?

Comment cuisiner les asperges ?

I. Présentation

Du côté du potager

L'asperge ou *Asparagus officinalis.*, de la famille des Asparagace, est une plante vivace, potagère cultivée pour la consommation de ses jeunes pousses. Les tiges partent de rhizomes enfouis sous terre, qui repartent chaque année. Lorsqu'on les taille tranquille, ils forment des tiges hautes d'environ 1.5M, qui fleurissent de jaune.

A noter qu'on parle souvent de *griffe d'asperge* pour désigner le rizhome et les bourgeons naissants. Au potager ou dans les *aspergeraies*, on installe les rhizomes d'asperges au printemps, et il faut attendre l'année d'après pour avoir les premières récoltes. L'asperge produit ensuite pendant une dizaine d'années si elle n'est pas dérangée. Un terrain sableux lui convient mieux pour développer ses rhizomes facilement.

Son histoire

Historiquement, elle pousse à l'état sauvage dans les terrains sableux du sud est de l'Europe et de l'Asie Mineure. Elle est connue, appréciée et cultivée dès l'Antiquité par Grecs et romains qui la dégustent fraîche au printemps et sèche en hiver. Une légende grecquo-romain raconte même que les asperges sont le fruit de cornes de bélier mises en terre. On lui prête également des vertus aphrodisiaques par sa forme.



Asperges sauvages en fleurs (Juillet)

L'asperge débarque en Europe qu'au XVe siècle, par la Flandres. Elle est ensuite adorée par la cour royale – sous

Louis XIV et plus, ce qui favorise sa culture. On invente alors le butage pour former des tiges plus grandes, et l'on se lance dans diverses hybridations pour améliorer le légume. Une grosse « asperge violette de Hollande » est mise au point courant XVIIIe, en 1749, est inventé la variété d'Argenteuil etc. Aujourd'hui, elle est largement cultivée dans le monde, avec différents hybrides caractérisés par leur précocité, le saveur, la résistance aux maladies,...

Les variétés

Il existe au moins trois couleurs d'asperges:

- blanches : fondantes et saveur douce
- verte : saveur plus végétale
- violette : plus douce

Dans les magasins / Sur les étals

On peut trouver des asperges fraîches entre fin mars et mi-Juin. Elles sont vendues en botte ou en vrac. Comptez 1 botte pour 4 personnes en entrée ou 1 botte pour 2 personnes en accompagnement. On peut également trouver des asperges en bocal au naturel dans les rayons épicerie des supermarchés.



Asperges vertes

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

Il faut un peu de préparation avant de cuisiner les asperges. Une fois lavée, il faut retirer le pied dur puis éplucher la peau un peu épaisse à l'économe. On peut ensuite :

- La découper en rondelles ou en lanières fines pour une dégustation crue
- La précuire entière ou en tronçons à la vapeur ou l'eau bouillante puis la servir telle quelle ou l'utiliser dans des plats
- La rôtir au four entière ou en tronçons.

Dans quels plats ?

Crue, découpée finement (lanières, rondelles), l'asperge peut

servir à agrémenter des salades. Traditionnellement, elle est cuite à la vapeur ou à l'eau bouillante et servie avec une sauce crémeuse. Pour un accompagnement simple, on peut également les rôtir au four et les servir ainsi. Un plat tout en un est l'**asperge mimosa**, où l'asperge est servie avec une sauce fromage blanc et de l'œuf haché.

Cuite, en elle peut prendre place dans une garniture de plat plus élaborés, une jardinière de légumes, ou une salade.

Cuite en tronçons, elle peut s'intégrer dans des clafoutis, cakes salés, tartes ou autres préparations à grignoter.

Mixée, elle peut former une base pour une crème apéritive, un flan, ou encore une soupe à proposer chaude ou froide.

A noter aussi que l'asperge entière, cuite puis pannée ou roulée dans une tranche de jambon cru peut être servie en apéritif.

Avec quoi les associer ?

L'asperge est un légume délicat dont les associations doivent être plus réalisées dans la douceur. En terme de condiments, elles marchent avec le miel, le jus d'orange, et le citron avec parcimonie. On peut la marier avec les amandes ou noisettes.

Elle s'accorde avec beaucoup d'herbe fraîches : persil, ciboulette (le must !) aneth, cerfeuil..

L'asperge fonctionne bien avec tous les légumes de printemps : fèves, petits pois, artichauts, radis (en condiments), pommes de terre... mais aussi avec les fraises.

Elle peut s'associer sans mal avec la plupart des légumineuses (lentilles vertes et corail, pois chiches, haricots) hors haricots rouges, et des céréales. Le sarrasin marche particulièrement bien avec elle.

En terme de viandes et poissons, elle est un accompagnement de choix pour le veau et l'agneau, ou pour les poissons blanc, noix de saint jacques et crevettes. Elle est bien relevée par du jambon cru et charcuteries délicates.

Enfin, elle s'accorde très très bien avec les oeufs, ainsi qu'avec les fromages blancs, faisselles si ceux-ci sont relevés d'acidité, mais aussi le parmesan, le cantal et l'emmenthal et les fromages de chèvre crémeux.

III. Les recettes du blog

- [Asperges sautées et curry de lentilles corail](#)
- [Asperges rôties façon asperges mimosa](#)
- [Bol de sarrasin, asperges et chèvre](#)
- [\(Petits\) Flans d'asperges vertes](#)
- [Poêlée d'asperges, pommes de terre et œufs crémeux](#)
- [Salade d'asperges, vinaigrette au miel](#)
- [Risotto aux asperges et noix de saint Jacques](#)



Asperges sautées et lentilles corail au curry



Salade asperges crues, vinaigrette miel



Poêlée asperges, pomme de terre, oeufs

Sources de l'article : [Wikipédia : asperge](#)

Baume anti-démangeaisons au plantain

Bonjour à toutes et tous,

Si on sait fouiller la nature et internet, on peut découvrir des petits trésors bien utiles pour les pépins du quotidien. Par exemple, n'en avez-vous jamais assez en été des démangeaisons de moustiques et insectes ? N'avez-vous jamais tenté le diable avec un produit de pharmacie, de supermarché, pour découvrir qu'il ne fonctionne pas ?

La Nature peut nous aider Avec le plantain ! Cette plante tout à fait commune fait ses premières apparitions au printemps avec des feuilles lancéolées longues puis des épis noirs garnis d'étamines blanches. D'autres espèces font leur apparition plus tard dans la saison et nous accompagnent jusqu'à la mi-automne.



Plantain lancéolé (mars)



Plantain majeur (juillet)

On trouve du plantain à foison dans les prairies voire dans les jardins. Sous ses airs communs, le plantain est un trésor : En laissant macérer ses feuilles dans de l'huile, on peut former une huile redoutablement efficace pour calmer les démangeaisons de piqûres d'insectes ou d'ortie. Pour la praticité de transport, souvent, je privilégie le format baume lié. Ce « must have » ne quitte plus mon sac à dos de randonnée ainsi que la trousse d'urgence.

Face à son efficacité, je voulais partager le bon plan avec vous. Voici donc la méthode pour réaliser un baume de plantain

maison. N'hésitez pas à essayer !



Baume et macérat de plantain lancéolé

Tutoriel : Baume plantain lancéolé (anti démangeaison)

Note : Au regard de la date de publication, je vous propose la méthode avec le plantain lancéolé. Vous pouvez aussi la réaliser avec du plantain majeur et du plantain intermédiaire.

Matériel

Pour le macérat :

- Feuilles de plantain lancéolé (*)
- Huile d'olive ou de tournesol pour recouvrir
- vitamine E (conservateur)

Pour le baume :

- 100 ml de macérât huileux de plantain
- 10 g de cire d'abeille
- 1 cuillerée à soupe d'argile blanche
- Conteneurs (au choix) : pot en verre ou 2 boites de dentifrice solide

Réalisation

Étape 1 : Le macérât de plantain

- Baladez-vous dans la campagne pour cueillir des jeunes feuilles de plantain lancéolé. Il se reconnaît actuellement par :
 - forme des touffes denses
 - longues feuilles obovales lancéolées, vertes, striées
 - Inflorescence à tête noire, étamines noires
- À la maison, lavez les feuilles, épongez soigneusement puis mettez à sécher 24 h sur une plaque.
- Remplissez un bocal, tassez, couvrez d'huile.
- Laissez macérer **3 à 4** semaines à un mois dans un papier kraft. Remuez régulièrement le bocal pour éviter que cela ne stagne trop
- A l'issue de ce temps, filtrez et ajoutez 1 goutte de vitamine E par 10 ml de macérât.

Étape 2 : Le baume plantain

- Lavez et ébouillantez votre conteneur.
- Placez l'huile et la cire d'abeille dans une casserole.

Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la cire fonde entièrement. Mélangez délicatement pour homogénéiser.

- Retirez du feu, ajoutez l'argile et mélangez soigneusement pour bien la répartir.
- Versez le liquide dans un conteneur et laissez refroidir. Fermez le conteneur.

Utilisation (macérât ou baume) :

Appliquez le macérât ou baume plantain sur les lieux avec piqûres d'insectes, d'ortie qui démangent beaucoup. Cela devrait calmer rapidement les démangeaisons.

Conservation : Une bonne année, à l'abri de la lumière.

Astuces (*) :

- Toutes les variétés de plantain fonctionnent dans cette recette, mais je trouve qu'il est bien de la réaliser en mars/avril avec du plantain lancéolé, cela permet d'avoir le baume dès l'été.
- Plus d'infos sur les propriétés du plantain à retrouver [sur wikipédia](#)

Cake kiwi et amandes

Bonjour à toutes et tous,

Mars est un poil morne en terme de fruits : pommes et poires de garde, derniers agrumes pour le pep's ensoleillée. Ces classiques nous feraient presque oublier que c'est la pleine saison du kiwi made in France. Et oui, cette liane c'est très très bien acclimatée aux régions du sud, au point de devenir une AOC dans le Gers et alentours.

Comment cuisiner le céleri rave ?

I. Présentation

Vous reconnaissez cette boule blanche terreuse que l'on trouve sur les étals d'hiver ? Voici notre céleri !

L'histoire du céleri rave

Le **céleri-rave** (*Apium graveolens* L. var. *rapaceum* (Mill.) Gaudin) est une plante bisannuelle de la famille des Apiaceae, ou famille des carottes. Notre céleri de cuisine est le descendant direct d'une plante sauvage l'ache des marais (*Apium graveolens* L.) que l'on retrouve dans les zones humides d'Europe. Elle est connue en cuisine pour ses vertus aromatiques dès l'antiquité (Rome, Egypte).

Sa saveur fait d'elle une plante recommandé par Charlemagne dans son capitulaire de Villis qui liste les plantes potagères, aromatiques et médicinales pertinentes pour les jardins. Elle est d'abord cultivée en Italie, introduite en France à la renaissance mais ne prends vraiment place dans la cuisine française qu'au XIXe siècle.

Du côté des champs

Corrigeons deux petits raccourcis sur notre céleri rave :

1) Ce n'est pas la racine que l'on consomme mais la base de la tige, plus exactement le morceau dit « *hypocotyle* », qui forme une boule atteignant aisément de 800g à 1 kg. En dessous de la boule, on peut trouver un vaste ensemble de racines. Au

dessus, on retrouve des tiges creuses avec des feuilles vertes colorées.

2) Le céleri branche ne sont pas les branches du rave. En fait, ce sont deux plantes différentes :

- le céleri rave est le *Apium graveolens* var. *dulce*
- le céleri branche est le *Apium graveolens* var. *rapaceum*

En pratique, pour cultiver le céleri rave, on sème sur le début de printemps (fin février- avril), on repique en godet puis ensuite on plante en champs sur mai-juin. Le céleri passe l'été au champ, sans apprécier le manque d'eau (c'est dû à son origine de plante aquatique), et la récolte débute à partir d'octobre. Il se conserve bien en cave, en paillis ou dans le sable, ce qui lui permet d'être disponible tout l'hiver.

Dans les magasins / Sur les étals

On retrouve du céleri rave sur les étals entre octobre et avril. Il se présente sous forme d'une grosse boule blanche-terreuse, avec un poids autour d'1kg, et vendue le plus souvent entière.



Céleri rave

II. Comment le cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

La préparation du céleri rave est relativement simple : bien le laver, retirer racine et haut de la tige, le peler et ensuite le découper à convenance.

Il peut se consommer cru, où dans ce cas il sera préférable de le râper ou de l'émincer finement.

Cuit, on peut le travailler entier (rôti au four, en papillote), ou découpé en cubes, en frites, en tranches, en lamelles, en risotto, etc ...

Dans quels plats ?

Le céleri rave peut se déguster autant en salé qu'en sucré.

Cru, il peut se déguster en salade, râpé, ou émincé, seul ou

avec d'autres légumes, avec une bonne vinaigrette pour le relever ou la célèbre sauce rémoulade.

Cuit, il est intéressant rôti au four en tranches, en bâtonnets ou en cube, où le rôtissage lui donne une saveur caramel. Dans la même veine, on peut le poêler ou le faire sauté.

Il peut également s'intégrer dans des plats mijotés, de préférence avec d'autres légumes, comme par exemple les tajines, couscous, et autres.

Il peut également se transformer en purée, en l'associant avec des pommes de terre pour adoucir sa saveur. Cette purée peut être servie telle qu'elle ou présentée en gâteaux, en duchesses, en croquette.

Plus original, le céleri-rave peut se consommer en sucré. Il faut alors le faire rôtir /sauter et l'assaisonner de caramel pour bien relever sa saveur. L'associer avec de la pomme est une bonne idée pour renforcer la douceur. Un kebab pomme-céleri a même été tenté dans un épisode de Top-Chef !

Avec quoi les associer ?

Côté condiments, le céleri rave fonctionne bien avec différentes épices un peu pêchues comme le cumin, la cannelle ou le carvi . En salade, il s'associe bien avec les herbes du jardin (persil, ciboulette), les câpres et les cornichons. Cuit et chaud, il fonctionne très bien avec les herbes de Provence et le thym. Il est aussi bien condimenté par la moutarde et moutarde à l'ancienne.

Il se marie très bien avec les fruits secs, amandes et noisettes, et les fruit séchés (figues, abricots secs, raisins secs) qui amènent de la douceur voire une note de sucré « cassant » parfois la saveur trop forte du céleri.

Côté légumes, la carotte, les échalotes ou les oignons sont

presque des incontournables des salades comme des accompagnements. Il fonctionne aussi avec la pomme de terre ou les céréales qui balancent sa saveur.

Les fruits lui conviennent bien comme la pomme ou la poire, en sucré comme en sucré salé.

Enfin, il s'associe bien avec les viandes pêchées comme le canard, le bœuf ou les gibiers, ou avec les poissons gras.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Frites de céleri rave au cumin et au four](#)
- [Quinoa et céleri rave mijoté aux raisins secs](#)
- [Célerisotto \(risotto de céleri rave\) aux amandes](#)
- [Velouté de céleri rave, panais et amandes grillées](#)



© Au Fil du Thym

Quinoa et céleri rave mijoté



© Au Fil du Thym

Célerisotto aux amande ou risotto de céleri rave



Velouté céleri rave panais et amandes grillées

Sources du billet :

- [wikipédia : céleri rave](https://fr.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9leri_rave)
- https://fr.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9leri_rave

Tarte au citron meringuée

Bonjour à toutes et tous

A la maison voire dans la famille, si les goûts sont vraiment différents du côté salé, du côté sucré, il y a un large consensus autour de deux desserts : le tiramisu et la tarte au citron meringuée.

Le bal des pruniers

Bonjour à toutes et tous,

Dans le Sud (et ailleurs), la mi mars voit arriver le bal de la floraison des pruniers. Qu'ils soient des villes ou des champs, sauvages ou ornementaux, roses ou blancs, ils mettent de la gaité dans les haies et les jardins.

Quinoa et céleri rave mijoté aux raisins secs

Bonjour à toutes et tous

Ne fuyez pas en lisant le titre de la recette (ou la photo), je peux vous assurer que sous ces aspects peu glamours, la recette vaut le test.. et l'anecdote qui l'accompagne. Au travail, lorsque je vais à la cantine, je suis rarement fan de leurs recettes veggies et me contente souvent d'une assiette d'accompagnements.