

Les sauvages de novembre

Novembre – Pas toujours sale

Oui, il peut faire mauvais temps. Mais on y trouve aussi des couchers de soleil pastel à couper le souffle, des journées brumeuses et calmes, et il y a encore de quoi cueillir au bord des chemins en ce mois froid.

Herbes et fruits sauvages importants en novembre :
Nèfle, oseille, cynorhodon, plantain

Voici deux plantes sauvages avec des recettes de cuisine :

Cynorrhodon (*Rosa canina*)

Fruits sauvages riches en vitamine C. Peu de plantes sauvages contiennent autant de vitamine C que les cynorhodons.

30 grammes de pulpe de fruit couvrent les besoins quotidiens en vitamine C ; seul l'argousier en contient autant.

Les cynorhodons contiennent également de la vitamine A, des vitamines B, de l'acide tannique, des acides de fruits et du sucre.

Grâce à leur teneur élevée en vitamine C, les cynorhodons ont un effet préventif contre le rhume.

Ils sont également utilisés pour les maux de gorge et ont un léger effet laxatif. Une infusion de graines serait bénéfique pour les problèmes rénaux.

Rouge, vraiment rouge, « rouge sang foncé » : voilà ce qu'on attend d'un sachet de tisane de cynorrhodon tout prêt. Si vous infusez uniquement des coques de cynorrhodon séchées pour la première fois, vous remarquerez qu'il ne ressort qu'un rouge rouille clair. Ce qui rend la tisane de cynorrhodon si foncée – et c'est d'ailleurs aussi le cas pour les tisanes aux fruits classiques –, ce sont les fleurs de mauve ou d'hibiscus qui y sont ajoutées.

Sans ces fleurs, la tisane de cynorrhodon a un goût beaucoup plus léger et acidulé.

Si vous offrez du thé aux fruits, vous pouvez également ajouter des fleurs de mauve ou d'hibiscus, car l'attente est : rouge.

Églantier, rosier pomme de terre, rosier des haies ?

Les variétés de cynorhodons importent peu en termes de transformation ou de comestibilité.

L'églantier, avec ses fruits allongés, pousse à l'état sauvage ici.



Fausse sauce tomate aux cynorhodons

Cette sauce tomate surpassé tous les plats méditerranéens en termes de vitamine C, mais elle est vraiment réservée aux plus exigeants.

Ingédients (pour 4 personnes)

300 à 400 g	de cynorhodons
1/2 cuillère	à café d'acide citrique
1	petit oignon
1 à 2	gousses d'ail
Origan ou cynorrhodon	
½ à 1 cuillère	à café de sel
Poivre	
Huile d'olive	
1 trait	de vin rouge
1 pincée	de sucre (roux)

Des gants de ménage fins et beaucoup de patience !

Préparation

Lavez les cynorhodons, séchez-les, coupez-les en deux et épépinez-les – portez des gants !

Épluchez et hachez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Faites bouillir les coques de cynorhodons épépinées dans une casserole avec un peu d'eau et laissez mijoter 3 à 4 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres). Mixez au mixeur plongeant.

Ajoutez les oignons, l'ail, les épices et le vin rouge. Portez à nouveau à ébullition et assaisonnez. Nappez les pâtes et dégustez.

Vous pouvez également les conserver au chaud dans des bocaux à couvercle.

Confiture d'automne aux cynorhodons

Voilà le goût de l'automne !

La couleur de cette confiture symbolise l'automne. L'arôme sucré de l'églantier rencontre l'acidité acidulée de l'argousier, et la douce saveur chaude de la pomme complète ce trio automnal.

Une touche d'orange apporte une touche de pep's aux amateurs d'agrumes. *N'oubliez pas de porter des gants de ménage et d'être patient ! Les nombreuses petites graines d'églantier et les épines d'argousier irritent la peau.* Pour vous simplifier la vie, achetez du jus d'argousier. Vous pouvez remplacer les pommes par du jus de pomme, mais il vous faudra alors une cuillère à soupe supplémentaire de pectine. Le résultat en vaut la peine !



Ingédients

300 g de cynorhodons
200 g de baies d'argousier (jus d'argousier en option)
500 g de pommes acidulées (jus de pomme en option)
1/2 cuillère à café d'acide citrique
Si vous le souhaitez : un peu de vanille ou de sucre vanillé

Préparation

Lavez et séchez tous les fruits, sauf l'argousier. Coupez les cynorhodons en deux et retirez les graines. Pelez les pommes, retirez les trognons et coupez-les en petits dés.

Conseil : Hachez et séchez la peau et les trognons, ce qui en fait un excellent ingrédient pour une infusion de fruits, comme ça les écorces et les graines d'argousier peuvent être séchées .



Récupérez les fruits d'argousier (il est préférable de les conserver sur leurs branches au congélateur), lavez-les et filtrer-les dans une passoire fine au-dessus d'une casserole. Faire bouillir les coques de cynorhodon dénoyautées dans une autre casserole avec un peu d'eau, laisser mijoter 3 à 4 minutes, puis mixer. Mettre la confiture de cynorhodon, les dés de pomme et le jus d'argousier (réservé) dans une casserole sur le feu avec les autres ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter. Hacher les morceaux de pomme encore tendres au mixeur plongeant.

Verser le liquide chaud dans les bocaux à couvercle vissé ou les bocaux à conserver préalablement chauffés, fermer immédiatement les bocaux et les placer à l'envers sur une surface appropriée pendant quelques minutes.



Plantain (Plantago)

Plantain à larges feuilles (pratiquement toute l'année), plante herbacée sauvage incroyablement robuste. Les espèces de plantain poussent comme des plantes herbacées annuelles à vivaces ou, plus rarement, comme des sous-arbrisseaux.

Les feuilles sont disposées en rosette basale ou sont distribuées de manière opposée ou alterne le long de la tige. On les appelle « feuilles de rachis » : le limbe est constitué uniquement du rachis (structure allongée ou fusiforme des parties du corps ou des organes des plantes et des animaux), d'où la présence de nervures parallèles ou arquées.

La pollinisation est généralement assurée par le vent.

Saveur : Légère note de noisette et de champignon.

Utilisations : Feuilles, capitules, bourgeons. Principalement séchée comme plante médicinale en tisane contre le rhume.

Les très jeunes feuilles sont utilisées dans les smoothies, et les feuilles plus âgées dans les soupes d'herbes sauvages.

Les bourgeons et les capitules sont marinés et peuvent être utilisés comme câpres.

Déjà dans l'Antiquité, et même dans Roméo et Juliette de Shakespeare, les feuilles de plantain (en particulier *Plantago major L.*) étaient appliquées sur les plaies et les zones enflammées. Selon les médecins antiques Galien et Dioscoride, on l'utiliseraient contre tous les ulcères malins, les saignements, les processus de putréfaction, la dysenterie et les hémorragies. Selon Dioscoride, le plantain est également bénéfique pour les épileptiques et les asthmatiques.

Conseil : Le plantain lancéolé est un excellent substitut aux champignons, car il développe son goût typique à la cuisson. Les jeunes feuilles, que l'on trouve dans les prés, sont idéales pour la cuisson.

Soupe de plantain - ou aux faux champignons

Ingédients (4 portions)

40 g de beurre
4 cuillères à soupe de farine
1400 ml de bouillon de légumes
4 poignées de plantain lancéolé
4 pommes de terre
4 cuillères à soupe de persil haché
Noix de muscade fraîchement râpée
Sel et poivre

Préparation

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et faire revenir. Déglaçer le roux avec le bouillon de légumes et porter à ébullition.

Laver soigneusement les jeunes feuilles de plantain lancéolé et les hacher grossièrement. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés. Ajouter le tout au bouillon et laisser mijoter 25 minutes.

Une fois les pommes de terre tendres, mixer la soupe et assaisonner de persil haché, de noix de muscade, de sel et de poivre.