



Le gléchome lierre terrestre, lierre terrestre commun (*Glechoma hederacea*), préfère les sols humides, lourds, sols fertiles et calcaires. Les jeunes feuilles étaient autrefois consommées au printemps comme légumes cuits, entre autres dans les plats du Jeudi saint. En raison de ses substances amères et de ses huiles essentielles, la plante était utilisée comme était utilisée comme épice. L'odeur et le goût sont décrite comme étant résineuse, aromatique, mentholée et de réglisse.



Limonade

préparation en env. 10 minutes, temps de repos d'env. 4 heures.

Réduire les herbes en purée dans le citron et ajouter ensuite le compléter avec du jus de pomme. Laisser reposer le tout au frais pendant au moins 4 heures. Compléter avec de l'eau minérale fraîche et y ajouter une feuille de sureau pour décorer. Prêt à être servir.

Le sauvage en avril 2025

Avril - Tantôt froid, tantôt chaud, mais enfin vraiment le printemps

Dans ce mois, je présente quatre plantes sauvages et des recettes pour les utiliser.

1. *Glechoma hederacea*
2. Mouron des oiseaux et à l'étonnement :
3. Renouée du Japon



Récolte au maximum un tiers d'une plante donnée en un lieu.

La renouée du Japon (*Fallopia japonica*)

est une plante envahissante. En Europe et en Amérique du Nord, cette espèce végétale fait partie des plantes envahissantes, indésirables et problématiques évaluées comme néophytes. Espèce - n'est pas une plante sauvage, a été initialement cultivée comme plante ornementale et plante fourragère. Le bétail et les animaux d'Europe centrale ne la consomme pas jusqu'à aujourd'hui.

A consommer donc - en asperges, en purée de fruits, en gâteau ... La renouée du Japon est une plante qui a besoin d'être cuite.

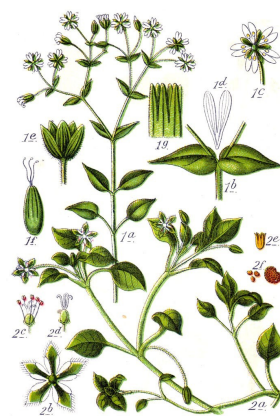
Angelika Wolf, La Chapelle sur Dun



Le **mouron des oiseaux** (cosmopolite dans le monde entier) est une plante indicatrice de un sol riche en azote. Chaque année, elle produit 5 générations de 10 à 20.000 graines. Les graines conservent leur pouvoir de germination jusqu'à 60 ans. La plante herbacée pousse jusqu'à 40 cm de haut.

Cette « mauvaise herbe » très répandue peut être utilisée comme légume sauvage et plante médicinale.

Le mouron est une verdure savoureuse toute l'année. Toutes les parties aériennes comme les fleurs, les feuilles, les tiges et les graines sont utilisées ensemble.



Thé frais

de mouron des oiseaux - également possible avec du thé séché possible

Verser 250 ml d'eau bouillante sur une cuillère à soupe de l'herbe et laisser infuser pendant 10 minutes.

En cas d'yeux enflammés et fatigués un bain oculaire avec du thé tiède peut aider.

Sel de gaulthérie

Ingrédients

- 2 poignées de gaillet gratteron, feuilles
- 50 g de sel, de préférence gros, sel de mer

Préparation

Mettre les feuilles avec le gros sel dans un mortier ou un mixeur (ne pas faire chauffer trop longtemps) pour que la masse ne devienne pas chaude.

Une masse encore assez grossière, qui ressemble à du sable vert et humide. Déposer cette masse humide sur une plaque avec du papier sulfurisé, sécher à une température d'environ 35°C (en aucun cas supérieure à 40°C) en remuant souvent.



Ce prend environ 25-30 min. Cela dépend de l'épaisseur de la teneur en eau de l'amadou et de, de l'épaisseur de la plaque - la masse sur la plaque et de combien de fois on la retourne. Si l'air est chaud et sec, il est possible de faire sécher la masse. Cela peut prendre deux bons jours.

Selon les besoins, passer le sel d'assaisonnement séché une nouvelle fois au mortier ou un mixeur et le mettre en bouteille ou le mettre dans un saladier le mettre dans un moulin à sel.

Le sel de guimauve a un goût / une saveur assez âpre et aromatique, presque un peu poivré, favorise la digestion et s'accorde bien avec, par ex. viande de porc, plats de légumes, plats de pommes de terre, pâtes, plats aux œufs, poisson.

Cuire les jeunes pousses de La renouée du Japon comme des asperges



Les très, très jeunes pousses peuvent être cuites comme des asperges. Mais il faut les plonger très brièvement dans de l'eau salée; sinon, c'est la bouillie de renouées.

Les utiliser comme des asperges vertes pour en faire un plat préféré.

Renouée douce en purée de fruits

Ses jeunes pousses peuvent être préparées comme la rhubarbe en une pulpe de rhubarbe a le même goût que la purée de fruits. De la même manière comme pour la rhubarbe, on retire l'écorce de la pelouse japonaise. Ajouter le zeste de citron et la vanille selon le goût. Faire cuire en même temps.

... dans les gâteaux

On peut utiliser les pousses pour faire des gâteaux - tout comme la rhubarbe classique. Comme garniture, on peut utiliser un mélange avec des fraises et de la renouée des oiseaux. Dans la renouée peut être simplement ajoutée à la pâte. Mélanger ; utiliser environ 15 à 20 tiges. Laver les tiges et enlever la couche extérieure, comme pour la rhubarbe. Couper en petits morceaux, ajouter un peu de jus et zeste de citron, sucre et une pointe de sucre vanillé / une demi-gousse de vanille ou de la cannelle. 1/2 heure et l'ajouter à la pâte.

Salade de mouron des oiseaux aux noix confites

Contrairement à de nombreuses salades cultivées qui, au cours de décennies de culture, ont perdu leur ont perdu la plupart de leurs substances amères et de leurs vitamines. Le mouron des oiseaux est toujours une véritable bombe nutritionnelle.

50 grammes d'herbe suffisent à couvrir les besoins en vitamine C. Les besoins quotidiens en vitamine C d'un adulte. Son goût doux de noisette de jeune maïs et de pois mange - tout fait merveille dans les salades de crudités croquantes.



Ingrédients

- 2 poignées de mouron des oiseaux
- 2 poignées de mâche
- 1 carotte
- 50 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à café de sucre roux
- 80 g de feta
- un peu de jus de citron

Préparation

Essorer la salade de mouron des oiseaux. Nettoyer la carotte et la couper en la râper en lamelles d'une épaisseur d'une allumette. Découper le fromage feta, égoutter et couper en petits dés. Dans une poêle, ajouter faire griller légèrement les cerneaux de noix sans graisse, puis saupoudrer de sucre soit fondu. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, arroser d'un filet de citron. Arroser de jus de citron et servir. La salade de mouron des oiseaux peut aussi très bien être assaisonnée d'une vinaigrette maison au miel et à la moutarde ou d'une vinaigrette aux herbes avec de l'oseille et s'accompagne parfaitement d'une baguette fraîche avec du beurre aux herbes sauvages.