# Reportage

*les alternatives écologiques : c'est possible !*

## CONSOMM'ACTION : la cueillette sauvage...

... à l'heure où l'on se pose de plus en plus de questions sur la provenance et la qualité de notre alimentation...

Des *"mauvaises herbes"* qui s'avèrent avoir des propriétés nutritives, aromatiques et médicinales indéniables et qui permettent de changer notre rapport à la nature et à la nourriture en redécouvrant des goûts qui complètent les plantes "domestiquées".

Chaque saison, une sortie *"récolter & cuisiner les plantes sauvages"* est proposée par Pierre & Terre, accompagnée de Jean-Pierre ou de Pascale.

**Jean-Pierre Desangle** est un passionné de nature. Il cultive l'autonomie alimentaire, à travers notamment des camps de survie.

**Pascale Ferrari** est une professionnelle de la cueillette sauvage depuis plus de 20 ans, elle a notamment préparé des repas pour une centaine de personnes à partir des plantes sauvages.

**Plus d'une cinquantaine de plantes comestibles sont à glaner autour de l'écocentre et de chez vous, au fil des saisons : une réelle richesse à portée de main !**

**Laissez-vous porter par votre instinct pour la cuisine !** Les plantes sont à déguster crues, cuites, en partie ou entière.

**Des exemples de plats à réaliser :**

Des **salades sauvages de feuilles et fleurs**, avec du pissenlit coupé en 2 ou 3, de la cardamine coupée finement, du pourpier, des pétales de soucis, de pâquerettes... suivant les saisons. Le pissenlit apporte un peu d'amertume aux plats et se consomme plutôt cru.

Un **beurre de fleurs** écrasé avec du romarin et des pétales hachées.

Une **tarte salée** ortie et mauve. Tout est bon dans la mauve, des racines, aux fleurs en passant par la tige et les feuilles, et les orties sont riches en fer et meilleures cueillies jeunes !

Des **beignets** de fenouil, fleurs de pulmonaire et sauge.

Des **makis** réalisés avec du riz, des fleurs de moutarde et de sauge, enroulés dans les grandes feuilles d'alliaire ébouillantées.

Des **rouleaux de printemps ou d'automne** avec des feuilles de colza farcies et cuites au four.

Un **ketchup** ou une **confiture** de cynorrhodon, le fruit de l'églantier, riche en nutriments et vitamines !

Une **eau de rose** obtenue en faisant tremper 24h les pétales de rose odorante dans une eau presque bouillante. Après macération, ajouter du sucre, filtrer et boire dilué.

Une **tarte sucrée** aux pommes sauvages et crème de nèfles (cuites et écrasées).

**Quelques conseils :**

- Dans une salade sauvage, la clé c'est le mélange pour un goût équilibré
- Le fort goût de certaines plantes est atténué quand elles sont cueillies à l'ombre
- Il faut toujours se méfier des ombellifères, beaucoup sont toxiques
- Munissez-vous d'un guide botanique
- Cueillir dans des zones sans épandage de phytosanitaires
- Rien de mieux qu'un panier pour partir à la cueillette plutôt qu'un sachet plastique !

**Pour en savoir plus : participez aux prochaines sorties !**

**www.pierreetterre.org**

**Retrouvez-nous également sur Facebook !**