

Mauve
Malva sylvestris



Chénopode
Chenopodium album

MUFFINS À LA MAUVE ET AU CHÉNOPODE

Ingrédients

250 gr de farine
une pincée de sel
60 gr de beurre
25 cl de lait
1 œuf
une quinzaine de feuilles de chénopode et de mauve

Préparation

Faire préchauffer le four à 180°C,
Laver et hachez finement les plantes
Mélanger la farine et le sel, faire un puits au milieu,
Faire fondre le beurre, et y ajouter les plantes hachées,
Mélanger avec l'œuf et le lait,
Ajouter à la farine et bien mélanger,
Mettre dans des petits moules,
Cuire 15 min au four.



Grande ortie
Urtica dioica



Plantain lancéolé...
Plantago lanceolata



Rose.....
Rosa sp



.....Souci
Calendula officinalis

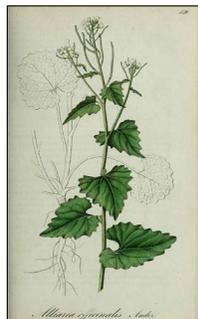
BAUME DES JARDINIERS

Ingrédients

40 ml d'huile pex d'olive vierge de 1ère pression à froid (adouçissante, cicatrisante (gerçures, mains sèches, ongles cassants))
Un volume égal de plantes « bonnes pour la peau »
4 gr de cire d'abeille
5 gouttes d'huile essentielle pex de palmarosa (cicatrisante)

Préparation

Laisser les plantes cueillies fraîches se reposer 24h,
Hacher les plantes,
Faire chauffer l'huile à 40°, retirer du feu,
Y faire macérer les plantes une nuit à couvert d'une étamine,
Le lendemain, réchauffer la préparation à 40°,
La filtrer dans une étamine,
Ajouter la cire d'abeille et la faire fondre,
Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de palmarosa,
Verser dans un petit pot et laisser refroidir avant de couvrir.
Conserve 6 mois au frais (prélever le baume à la spatule).



Alliaire
Alliaria petiolata

CHÈVRE À L'ALLIAIRE

Ingrédients

1 fromage de chèvre frais
Crème épaisse (pour la version « sauce ») selon fluidité souhaitée
2 c à soupe de jeunes plantes sauvages hachées
Poivre et sel

Préparation

Rincer les jeunes plantes sauvages à l'eau légèrement vinaigrée,
Hacher finement,
Mélanger au fromage et à la crème à l'aide d'une fourchette,
Poivrer.

Disposer dans un creux réservé dans les muffins à la mauve et au chénopode.



NOTES