

Petits secrets de cuisine

Les plantes
médicinales

JULIEN GASTÉ
PHOTOGRAPHIES FRANCK SCHMITT



Sommaire

Introduction • 5 •

Lexique des vertus • 6 •

Recettes • 8 •

Entrées



10

Plats



22

Desserts



32

Selle d'agneau farcie à la bourrache, riz basmati à la noisette

Pour 8 personnes

Préparation : 50 min

Cuisson : 15 min

16 fleurs de bourrache
4 petites selles d'agneau
désossées
40 jeunes feuilles
de bourrache
100 g de tapenade
200 g de riz basmati
150 g de noisettes
20 cl de vin blanc
10 g de beurre
Quelques gouttes
d'huile de noisette
Sel fin, poivre du moulin

- Étaler les selles d'agneau, les assaisonner.
- Étaler une fine pellicule de tapenade et disposer les jeunes feuilles de bourrache.
- Rouler les selles et les ficeler. Huiler légèrement les rôtis, saler et poivrer.
- Mettre à rôtir à 150 °C (th. 5), 15 min.
- Torrifier les noisettes et les hacher grossièrement.
- Cuire le riz selon les indications données sur le paquet.
- En fin de cuisson, ajouter les noisettes et quelques gouttes d'huile de noisette.
- Retirer les rôtis et trancher en quatre chaque selle.
- Dégraisser le plat des rôtis, déglacer au vin blanc, infuser quelques feuilles de bourrache. Monter légèrement au beurre. Rectifier l'assaisonnement.
- Dresser et décorer avec les fleurs de bourrache.



Bourrache

Borago officinalis

Famille : Boraginacées

Distribution et habitat : originaire d'Europe méridionale et centrale. Commune dans les terrains vagues, souvent cultivée dans les jardins.

Propriétés : diurétique, sudorifique, dépurative



Madeleines au citron vert et camomille

Pour 8 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Repos : 24 h

250 g de farine

250 g de sucre

250 g de beurre pommade

4 œufs

5 g de levure chimique

100 g de citron vert confit

7 fleurs de camomille

1 pincée de sel

- Dans une terrine, mettre la farine, le sucre, le sel, la levure chimique et les œufs. Mélanger délicatement sans trop travailler.
- Ajouter le beurre pommade, le citron confit et les pétales de camomille.
- Chemiser les moules à madeleine et les remplir aux deux tiers.
- Cuire au four chaud à 180 °C (th. 6) pendant 20 min.
- Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Camomille romaine

Chamaemelum nobile

Famille : Astéracées

Elle ne doit pas être confondue avec la petite camomille et la grande camomille.

Répartition et habitat : en Europe de l'Ouest et en Afrique du Nord dans les prairies

Propriétés : apéritive, digestive, antispasmodique





Table des recettes

Entrées

CIBOULETTE

Fromage blanc à la ciboulette • 10

GRANDE ORTIE

Crème d'ortie • 12

SARRIETTE DES MONTAGNES

Gâteau de truite rose fumée à la sarriette • 14

CORIANDRE

Bulots farcis au beurre de coriandre • 16

PISSENLIT

Bavarois de pissenlit • 18

ROMARIN

Feuilleté de magret de canard au fromage de chèvre et au romarin • 20

Plats

FENOUIL

Gratin de fenouil • 22

OSEILLE COMMUNE

Saumon à l'oseille • 24

CERFEUIL MUSQUÉ

Carré de porcelet au jus de cerfeuil musqué • 26

SAUGE OFFICINALE

Saltimbocca de bœuf à la sauge, ratatouille fine • 28

BOURRACHE

Selle d'agneau farcie à la bourrache, riz basmati à la noisette • 30

Desserts et gourmandises

CAMOMILLE ROMAINE

Madeleines au citron vert et camomille • 32

THYM COMMUN

Tarte au chocolat et au thym • 34

LAVANDE OFFICINALE

Soufflé glacé à la lavande • 36

SUREAU NOIR

Glace à la fleur de sureau • 38

COQUELICOT

Sirop de coquelicot • 40

ANGÉLIQUE OFFICINALE

Angélique confite • 42

RHUBARBE SAUVAGE

Confiture de rhubarbe • 44