

# La cuisine nature aux plantes médicinales

TEXTE **Julien Gasté** PRÉFACE **Georges Blanc** PHOTOGRAPHIES **Franck Schmitt**

*« La cuisine, c'est quand les choses ont le goût de ce qu'elles sont. »*

**Maurice Edmond Sailland, dit Curnonsky**

(Angers 1872 - Paris 1956)

Éditions **OUEST-FRANCE**

# Tartare de bœuf AOC Maine-Anjou à l'estragon \*

## POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

- 400 g de tranche grasse de bœuf AOC Maine-Anjou
- 2 échalotes
- 1 botte d'estragon
- 2 jaunes d'œufs
- 10 g de fleur de sel de Guérande
- 4 tours de moulin de poivre noir

> Hacher la viande au couteau (celle-ci gardera toute sa saveur et sa couleur).

> Effeuilleter et hacher l'estragon, ciseler les échalotes.

> Mélanger le tout, assaisonner avec la fleur de sel de Guérande, le poivre noir du moulin et les jaunes d'œufs.

Vous pouvez servir ce tartare sur des toasts de pain de campagne ou sur une baguette de tradition française légèrement grillée pour l'apéritif.

Pour ma part, je le sers avec une petite brunoise de topinambours, cuite dans du lait, assaisonnée avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.

# Fin ragoût d'agneau à l'estragon, riz au lait de coco \*

## POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 1 h / CUISSON : 2 h 30

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée
- 3 oignons
- 1 bouquet garni
- 1 tomate
- 20 g de farine
- 40 g de feuilles d'estragon
- 1 piment oiseau
- 150 g de beurre
- 200 g de riz long
- 37 cl de fond blanc de volaille
- 15 g de raisins de Corinthe
- 15 cl de lait de coco

> Dans une cocotte en fonte, faire chauffer la matière grasse, sauter les morceaux d'agneau, bien colorer. Ajouter les deux oignons ciselés ainsi que la tomate, faire suer le tout. Ajouter les feuilles hachées d'estragon ainsi que la farine. Bien mélanger et faire sécher la farine.

> Ajouter de l'eau à hauteur et le bouquet garni.

> Couvrir et cuire au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 2 h 30.

> Ciseler le troisième oignon et le faire suer dans 50 g de beurre. Ajouter le riz, bien le faire nacrer. Mouiller avec le fond blanc de volaille et le lait de coco, ajouter les raisins de Corinthe. Porter à ébullition, couvrir avec un papier sulfurisé, cuire au four à 170 °C (th. 5-6), pendant 30 min. Quand le riz est cuit, l'égrainer en ajoutant quelques morceaux de beurre.

> Décanter la viande et faire réduire à consistance nappante. Mixer et monter la sauce avec une noix de beurre. Passer au chinois sur la viande.



# Lavande

*Lavandula angustifolia*

**Famille :** Lamiacées

**Propriétés :** calmante, stimulante, diurétique

## Charlotte aux fraises et à la lavande \*\*\*

### POUR 4 PERSONNES

**PRÉPARATION :** 1 h 30 / **REPOS :** 12 h

**CUISSON :** 10 min

#### Biscuit à la cuiller

- 3 œufs
- 70 g de sucre
- 30 g de farine
- 6 g de poudre de cacao
- 1 goutte d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 70 g de sucre glace

#### Bavarois de fraise et lavande

- 30 g de sucre
- 170 g de purée de fraise
- 10 g de fleurs de lavande
- 2 jaunes d'œufs
- 4 feuilles de gélatines
- 160 g de crème liquide

#### Garniture

- 150 g de fraises Mara des bois
- 3 cl d'huile d'olive
- 2 g de fleurs de lavande
- Poivre noir du moulin

#### Biscuit à la cuiller

> Séparer les jaunes des blancs. Monter les blancs en neige, ajouter les jaunes d'œufs et l'extrait de vanille, mélanger rapidement sans trop mélanger. Incorporer le sucre, la farine, le sel, la poudre de cacao délicatement

à la maryse. Etaler selon les dimensions (bord et fond) de votre moule, l'appareil sur une plaque, saupoudrer de sucre glace, et cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 10 min.

#### Bavarois de fraise et lavande

> Infuser la purée de fraise avec les fleurs de lavande. Passer au chinois et porter à ébullition.

> Blanchir les jaunes avec le sucre. Verser la purée de fraise infusée sur les jaunes et cuire comme une crème anglaise (85 °C). Ajouter les feuilles de gélatine préalablement réhydratées. Faire prendre légèrement au froid, et ajouter la crème fouettée.

#### Garniture

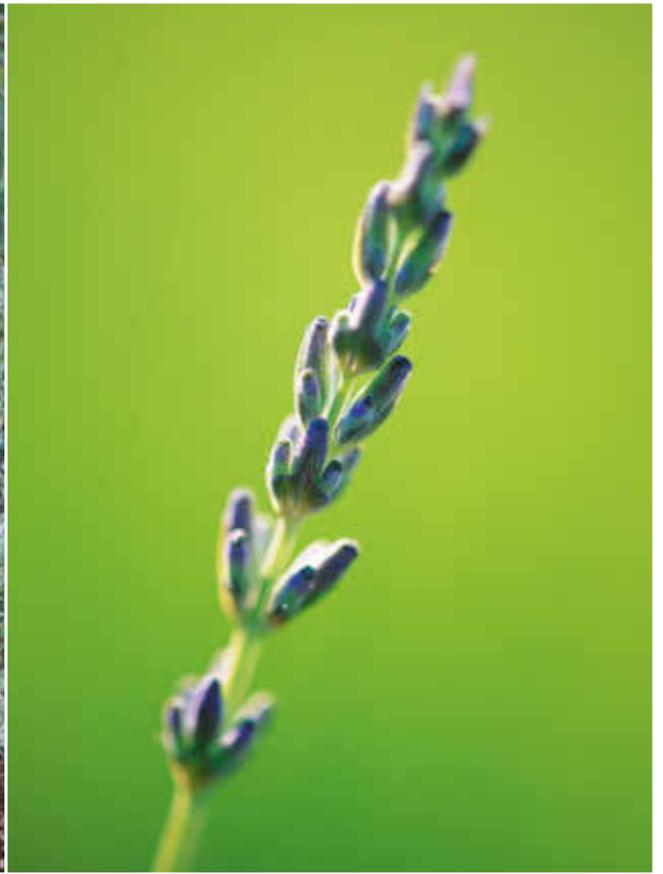
> Couper les fraises, les mélanger avec de l'huile d'olive, un peu de poivre et les fleurs de lavande. Laisser mariner le tout pendant 1 h 30. Egoutter. Vous pouvez récupérer le jus pour servir avec la charlotte.

#### Montage de la charlotte

> Chemiser le moule avec le biscuit à la cuiller (bord et fond), incorporer le bavarois de fraise et lavande. Laisser légèrement prendre au froid. Ajouter la petite salade de fraises Mara des bois. Recouvrir avec le reste de bavarois.

> Entreposer la charlotte au congélateur pour pouvoir la démouler.

> Démouler sur votre plat de présentation et laisser décongeler dans un endroit frais et sec.



# Carpaccio de bœuf AOC Maine-Anjou à la reine-des-prés \*

## POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min

- 400 g de tendre-de-tranche
- 40 g de fleurs de reine-des-prés
- 8 cl d'huile d'olive extra-vierge
- Poivre noir du moulin
- Fleur de sel de Guérande

- > Trancher finement le tendre-de-tranche, puis répartir la viande dans les assiettes.
- > Parsemer de fleur de sel, de reines-des-prés, donner quelques tours de moulin à poivre, arroser le tout avec de l'huile d'olive.

# Noix de joue de porc à la reine-des-prés \*

## POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 min / CUISSON : 20 min

- 1 kg de noix de joue de porc dénervées
- 3 oignons
- 5 gros champignons de Paris
- 1 petit verre de Bénédictine®
- 40 g de reines-des-prés en fleur
- 1 gousse de vanille Bourbon
- 100 g de beurre demi-sel
- 20 cl de crème liquide

- > Demander au boucher de dénervé les noix de joue de porc.
- > Dans une casserole, faire revenir les noix de joue de porc dans le beurre.
- > Ajouter les oignons, les champignons émincés, faire suer avec les fleurs de reine-des-prés.
- > Dégraisser, flamber avec la Bénédictine®.
- > Mouiller avec la crème liquide. Cuire à feu doux pendant 20 min.



# Saltimbocca de bœuf AOC Maine-Anjou à la sauge, ratatouille fine \*\*\*

## POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 min / CUISSON : 12 min

- 8 steaks dans la bavette AOC Maine-Anjou
- 8 tranches fines de tomme d'Anjou
- 100 g de beurre
- 1,2 l d'huile d'olive
- 800 g de sauge
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 2 poivrons rouges
- Sel, poivre

- > Etaler les bavettes, les assaisonner.
- > Garnir avec les feuilles de sauge, déposer une fine tranche de tomme d'Anjou. Rouler et piquer avec un cure-dent.
- > Cuire au beurre dans une poêle pour obtenir une coloration uniforme, finir la cuisson au four si nécessaire.
- > Tailler en petits cubes les aubergines, les courgettes et les poivrons rouges. Les faire sauter à l'huile d'olive séparément et bien les égoutter. Rectifier si nécessaire l'assaisonnement.

# Gratin de pommes de terre et foies de volaille à la sauge \*

## POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 45 min / CUISSON : 30 min

- 1 kg de pommes de terre type BF15
- 350 g de foies de volaille
- 25 cl de crème liquide
- 1 bouquet de sauge
- 100 g de poitrine de porc fumée
- 100 g de girolles
- 100 g de beurre
- 150 g de tomme d'Anjou
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail dégermé
- Sel fin
- Poivre du moulin

- > Cuire les pommes de terre en robe des champs. Les éplucher et les tailler en rondelles.
- > Blanchir la sauge dans de l'eau bouillante, puis la refroidir dans de l'eau glacée. Bien presser la sauge.
- > Mixer la sauge blanchie avec la crème liquide.
- > Découper les foies de volaille en petites parcelles, puis les faire sauter au beurre. Déglacer avec le vinaigre balsamique.
- > Sauter les girolles au beurre, avec la poitrine de porc fumée taillée en fins lardons.
- > Dans un plat à gratin préalablement frotté à l'ail, déposer une couche de rondelles de pommes de terre. Surmonter de foie de volaille et du mélange champignon et poitrine. Recouvrir le tout de pommes de terre. Arroser avec la crème de sauge. Parsemer le gratin de tomme d'Anjou râpée.
- > Cuire dans un four chaud à 180 °C (th. 6) pendant 30 min.



# Table des matières

- 5 *Préface*
- 6 *Introduction*
- 10 *Achillée mille-feuille*
  - 10 Sandre en croûte d'achillée mille-feuille \*\*
  - 12 Salade sauvage \*
  - 12 Bonbon chocolat à l'achillée mille-feuille et au praliné \*\*
- 14 *Ail des ours*
  - 14 Saumon fumé et ses blinis à l'ail des ours \*
  - 16 Risotto de Saint-Jacques à l'ail des ours \*\*
  - 16 Papillote de morue à l'ail des ours et au chou vert \*\*
- 18 *Angélique*
  - 18 Cake à l'angélique \*
  - 20 Angélique confite \*
  - 20 Brioche aux pralines et à l'angélique confite \*\*\*
- 22 *Basilic*
  - 22 Carpaccio de fraises au basilic \*
  - 24 Mille-feuille au citron et au basilic \*\*\*
  - 24 Pana cotta de fèves au basilic \*
- 26 *Bourrache*
  - 26 Mille-feuille de saumon fumé à la bourrache \*\*
  - 28 Selle d'agneau farcie à la bourrache, riz basmati à la noisette \*\*\*
  - 28 Tempura de feuilles de bourrache \*
- 30 *Camomille romaine*
  - 30 Foie gras de canard et gelée de camomille romaine \*\*\*
  - 32 Madeleines au citron vert et camomille romaine \*
  - 32 Velouté de carottes à la camomille romaine \*\*
- 34 *Capucine*
  - 34 Crème de chou-fleur aux capucines \*
  - 34 Confit de capucines aux olives vertes \*\*
  - 36 Câpres de capucine \*
  - 36 Ajiaco \*
- 38 *Cerfeuil musqué*
  - 38 Dorade en papillote de cerfeuil musqué \*\*
  - 40 Carré de porcelet au jus de cerfeuil musqué \*\*
  - 40 Chutney de chou rouge au cerfeuil musqué \*



*Basilic.*

### Difficulté des recettes

- \* très facile
- \*\* facile
- \*\*\* complexe

#### 42 *Ciboulette*

- 42 Petit crabe vert farci aux langoustines et à la ciboulette \*\*
- 44 Fromage blanc à la ciboulette \*
- 44 Œuf cocotte à la tombée de poireau et à la ciboulette \*\*

#### 46 *Coquelicot*

- 46 Gelée de coquelicot \*
- 48 Sirop de coquelicot \*
- 48 Bonbon chocolat et coquelicot \*

#### 50 *Coriandre*

- 50 Quinotto à la coriandre \*
- 52 Bulots farcis au beurre de coriandre \*\*
- 52 Vinaigrette à la graine de coriandre \*

#### 54 *Estragon*

- 54 Gâteau de foie de volaille, espuma de tomate à l'estragon \*\*\*
- 56 Tartare de bœuf AOC Maine-Anjou à l'estragon \*
- 56 Fin ragoût d'agneau à l'estragon, riz au lait de coco \*

#### 58 *Fenouil*

- 58 Mousse de melon et fenouil \*\*
- 60 Gratin de fenouil \*
- 60 Spaghetti aux palourdes et au fenouil \*\*

#### 62 *Hysope officinale*

- 62 Sauté de bœuf AOC Maine-Anjou à l'hysope \*\*
- 64 Poulet sauté à l'hysope \*\*
- 64 Filet mignon de porc rôti à l'hysope \*

En haut : *camomille romaine*.  
En bas : *coriandre*.





*Karkadé.*

### 66 *Karkadé*

- 66 Sphérisation de fruits de la Passion et karkadé \*\*\*
- 68 Palet chocolat et karkadé \*\*
- 68 Petit gâteau de voyage au karkadé \*

### 70 *Lavande*

- 70 Charlotte aux fraises et à la lavande \*\*\*
- 72 Soufflé glacé à la lavande \*\*
- 72 Macaron à la lavande \*\*\*

### 74 *Marjolaine*

- 74 Fricassée de poulet à la marjolaine \*\*
- 76 Gaspacho de tomates à la marjolaine \*
- 76 Gratin d'asperges à la marjolaine \*\*

### 78 *Mélisse officinale*

- 78 Financier à la mélisse officinale \*
- 78 Mille-feuille au chocolat et à la mélisse \*\*
- 80 Consommé glacé de gambas à la mélisse \*\*
- 80 Dos de sandre de Loire à la mélisse \*\*\*

### 82 *Menthe poivrée*

- 82 Dos de bar, émulsion à la menthe poivrée \*\*
- 84 Soufflé au chocolat et à la menthe poivrée \*\*\*
- 84 Marshmallow à la menthe poivrée \*\*

### 86 *Menthe verte*

- 86 L'Opéra Camifolia® \*\*\*
- 88 Tartare de légumes à la menthe verte \*
- 88 « Ice infusion » menthe verte \*

### 90 *Ortie*

- 90 Pesto d'ortie \*
- 92 Crème de grande ortie \*
- 92 Quiche aux orties, aux Saint-Jacques et aux huîtres \*

### 94 *Oseille commune*

- 94 Petit feuilleté à l'oseille commune et à la fleur d'Anjou \*\*
- 96 Saumon à l'oseille commune \*\*
- 96 Royale de la mer à l'oseille \*\*\*

### 98 *Persil plat*

- 98 Sauce gribiche \*\*
- 100 Cuisses de grenouille en persillade \*\*
- 100 Sauce Chimichurri \*

### 102 *Pissenlit*

- 102 Confit de fleurs de pissenlit à l'orange \*
- 104 Bavarois de pissenlit \*\*\*
- 104 Salade sauvage fraîcheur \*

### 106 *Reine-des-prés*

- 106 Cassolette de saumon Label Rouge d'Écosse à la reine-des-prés \*\*\*
- 108 Carpaccio de bœuf AOC Maine-Anjou à la reine-des-prés \*
- 108 Noix de joue de porc à la reine-des-prés \*

### 110 *Rhubarbe*

- 110 Tarte à la rhubarbe \*
- 112 Confiture de rhubarbe \*\*
- 112 Tiramisu à la rhubarbe et aux fraises \*\*

### 114 *Romarin*

- 114 Sorbet pomme et romarin \*\*
- 116 Feuilleté de magret de canard au fromage de chèvre et au romarin \*\*\*
- 116 Côte de bœuf AOC Maine-Anjou grillée au bois de romarin \*

### 118 *Sarriette des montagnes*

- 118 Carré de porc à la papaye confite, sauce à la sarriette et au café vert \*\*
- 120 Gâteau de truite rose fumée à la sarriette et au fromage frais \*\*
- 120 Soupe de fraises à la sarriette \*

### 122 *Sauge officinale*

- 122 Quenelle de brochet, beurre nantais à la sauge \*\*\*
- 124 Saltimboca de bœuf AOC Maine-Anjou à la sauge, ratatouille fine \*\*\*
- 124 Gratin de pommes de terre et foies de volaille à la sauge \*

### 126 *Sureau noir*

- 126 Gelée de baie de sureau \*\*
- 128 Glace à la fleur de sureau \*\*
- 128 Beignet de fleurs de sureau \*

### 130 *Thym citron*

- 130 Pain au thym citron \*\*
- 132 Verrine Abricothym \*\*
- 132 Tian de légumes à la provençale \*

### 134 *Thym commun*

- 134 Liqueur de thym \*
- 136 Tarte au chocolat et au thym \*
- 136 Carré d'agneau en croûte d'herbes \*\*
- 138 Lexique

#### *Sauge officinale.*

