Abeilles faisant la sieste dans une fleur après le travail.

Le club botanique vous transmet des recettes inspirées par les jardins et les potagers familiaux. MERCI Marianne (Psup1) et Anne !

Confit de mauve

Ingrédients : 2 poignées de fleurs de mauve, 200 grammes de sucre, quelques gouttes de vanille, 1 demi-litre d'eau

- séparer les fleurs des tiges, les hacher
- préparer un sirop de sucre (faire chauffer sucre et eau jusqu'à ébullition)
- laisser refroidir, y incorporer le hachis et quelques gouttes de vanille
- faire cuire le tout jusqu'à ce que le sucre mousse puis retirer la casserole du feu et laisser refroidir
- mettre dans des pots… c'est prêt !

Confiture de rhubarbe aux fleurs de sureau

Ingrédients :2 kg de rhubarbe, 2 kg de sucre à confiture, 8 à 10 ombelles de fleurs de sureau

- égrener les ombelles, couper les tiges de rhubarbe en dés
- mettre les fleurs, la rhubarbe et le sucre dans un faitout, cuire à feux doux et remuer jusqu'à ce que la rhubarbe devienne translucide et que le tout se réduise en compote.
- écumer et mettre en pot, fermer les pots et les retourner, laisser refroidir.

Crêpes aux orties

Ingrédients : 7 à 8 poignées de jeunes orties, 250 grammes de farine, 4 œufs, 50 cl de lait, 1 pincée de sel, huile, 2 cuillères à soupe de beurre

- Dans un saladier mélanger avec un fouet la farine, les œufs, le lait
- Y ajouter, en remuant, le sel et le beurre fondu, laisser reposer 30 minutes
- Laver et hacher les orties, les incorporer à la pâte
- Dans une poêle : verser quelques gouttes d'huile et faire cuire des crêpes (fines de préférence)

Gâteau au potimarron (ou aux carottes ou à la courgette)

Râper 125 g de potimarron (ou de carotte ou de courgette avec la peau)
Mélanger avec 90 g de poudre d'amande, deux œufs, 40 g de farine, 80 g de sucre (cassonade), un sachet de levure chimique, le jus et le zeste d'un citron, deux pincées de cannelle.
Mettre le mélange dans un moule à cake garni de papier de cuisson (ou de feuilles de figuier).
Cuire 45 mn à 180°.

Gougères vertes à la bourrache

Ingrédients : 300 grammes de feuilles de bourrache, 60 grammes de beurre, 125 grammes de farine, 3 œufs, 100 grammes de gruyère

- faire cuire 10 minutes la bourrache dans une casserole d'eau, égoutter, hacher.
- faire chauffer 50 cl d'eau salée, y rajouter le beurre
- quand l'eau bout : ajouter toute la farine puis fouetter et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache du récipient.
- ajouter les œufs, le gruyère, la bourrache
- faire des petites boules et mettre au four 15 minutes.

Miel de pissenlit

Ingrédients : 300 grammes de fleurs de pissenlit, 200 grammes de sucre pour confiture, 2 oranges, 2 citrons

- équeuter les fleurs, retirer les sépales (les éléments foliacés verts) les laver, les plonger une minute dans de l'eau bouillante avant d'égoutter
- couper les oranges en rondelles fines, puis recouper les rondelles par moitié ou par quart selon votre préférence.
- dans un récipient en verre : mettre les fleurs de pissenlit, les oranges, le jus des citrons, recouvrir d'eau, couvrir et cuire 5 minutes au micro-onde.
- filtrer en pressant les fleurs, recueillir le plus de jus possible.
- remettre à cuire 5 minutes au micro-onde en y ajoutant le sucre.
- verser dans des pots, les fermer, les retourner.

Tzimmes de carottes

Ingrédients : 4 carottes, 1 oignon, 1petite cuillère à soupe d'huile, 1 poignée de raisins secs, 1 c-à-c de miel (ou un peu plus), 15 cl d'eau,1 pincée de sel,1 pincée de poivre, (1 pincée de cannelle : facultatif)

- laisser tremper les raisins secs pendant 10 minutes dans de l'eau
- éplucher les carottes, les couper en petits cubes
- faire cuire à feux doux les carottes, l'oignon émincé, l'huile, les raisins égouttés, le miel et les 15cl d'eau, et cela jusqu'à ce que les carottes soient fondantes
- ensuite remuer délicatement pour que le jus s'évapore (sans qu'il ne s'évapore entièrement), et enfin ajouter sel et poivre (+ ajouter un peu de cannelle).

En Espagne, l'été, on sert à la maison des plats légers et rafraîchissants.
La viande est toujours accompagnée d'une salade de tomates, laitue et oignons doux.

Le gazpacho andalou se décline selon différentes recettes traditionnelles ou modernes.
On trouve maintenant de bonnes marques de gazpacho tout préparé.
Pedro Almodóvar (le rouge est sa couleur fétiche) en donna la recette dans un film hilarant de 1988 ***Femmes au bord de la crise de nerf*** (« ***Mujeres al borde de un ataque de nervios*** »)
https://www.youtube.com/watch?v=fDU0JMyP-KY

Tomate, concombre, poivron, ail, pain dur, huile d'olive, vinaigre, poivre.

Quand on le sert dans de grandes assiettes creuses, on peut rajouter des légumes frais coupés en petits dés et même des petits glaçons, les jours de canicule.

Une tradition provençale, la soupe au pistou.

On la prépare à la saison du pistou (ou basilic) : en été. Le Pistou est un mélange de basilic, d'ail et d'huile d'olive vierge.
Il faut faire son marché de légumes frais et passer chez le charcutier.
Ingrédients pour quatre convives : 200 g poitrine salée, 1 saucisse de Toulouse par personne (ou des chipolatas) - 200 g de haricots blancs frais - 200 g de haricots marbrés frais -200 g de haricots verts plats (mange-tout) *
- 2 carottes - 2 courgettes -1 morceau de courge - 1 grosse tomate -1 pied de basilic - 4 gousses d'ail – de l'huile d'olive – poivre.
Mettre à tremper la poitrine salée. Pendant ce temps de trempage, laver les légumes, écosser les haricots, éplucher carottes, courgettes et courge, enlever les extrémités et les fils des haricots mange-tout.
Couper les carottes, la courge et les haricots mange-tout en dés. Découper les courgettes en tronçons.
Mettre dans un faitout un peu d'huile d'olive et faire revenir un gros oignon coupé en rondelles.
Ajouter la tomate épluchée et épépinée (plongez-la auparavant quelques secondes dans de l'eau bouillante, cela facilite l'épluchage).

Quand l'oignon commence à dorer et la tomate à fondre, ajouter la poitrine salée égouttée et essuyée, les carottes et les haricots, avec 3 l d'eau. Poivrer. Faire bouillir, puis baisser, couvrir et laisser cuire 45 mn.
Ajouter ensuite les haricots mange tout, les courgettes et la courge. Laisser encore cuire 20 mn.
[Facultatif : Vous pouvez ajouter à la fin 80 g de spaghettis coupés en morceaux ou de coquillettes, et les laisser cuire 10 mn.]

Quand la fin de la cuisson s'approche, préparez votre pistou : dans un mortier, écrasez les gousses d'ail épluchées avec les feuilles de basilic. Montez cette pâte au pilon en y ajoutant l'huile d'olive en filet, tout en remuant doucement, jusqu'à obtenir une pommade de pistou épaisse.
Une fois la soupe au pistou prête, verser la pommade et remuer. Servir aussitôt.
Ce plat est plein de saveur quand on le sert réchauffé. Certains l'apprécient même froid.

* pour obtenir 200 g de haricots, demander au marchand de légumes environ une livre de chaque sorte.

Camille PISSARO (1830-1903), ***Champs de lavande***.

Un brin de lavande parfumera délicieusement la confiture d'abricot ou de pêche.