

À Toujouse, des plantes et des fleurs sauvages en cuisine

Nadia Boyer cueille des plantes banales et en fait des plats savoureux



À Toujouse, des plantes et des fleurs sauvages en cuisine

Qui sait que des plantes et des fleurs banales sont comestibles et ont souvent des vertus officinales ? La fleur de glycine, la feuille et la fleur de bégonia, par exemple. Ces dernières ont un goût vinaigré qui agrémentent les salades. Nadia Boyer nous en avait fait goûter en 2014. Elle avait créé, l'année précédente, l'association « Reine des prés » à Toujouse, où elle habite. Nous écrivions que, née à la Réunion, où l'on est près de la nature, Nadia y cueillait des graines et des plantes sauvages comestibles. Celles-ci entraient dans son alimentation quotidienne. Une fois arrivée en métropole, elle avait vu que ces mêmes plantes, qu'elle retrouvait ici partout, étaient méprisées : « C'est bon pour les animaux », entendait-elle.

Mais, heureusement, le souci de disposer d'une nourriture saine et naturelle est devenu très « tendance » et Nadia cherche à transmettre ses connaissances.

Une tourte crétoise

Aussi avons-nous retrouvé Nadia Boyer avec grand plaisir le 4 mai de cette année pendant son cours de cuisine naturelle (1). Dont le thème était la fabrication d'une tourte crétoise aux plantes sauvages (2). Nous l'avons suivie lors de la phase de cueillette chez un voisin où poussent spontanément les plantes que Nadia recherchait : la mauve, le plantain moyen et le plantain lancéolé, le laiteron, le rumex et l'ortie. Pour cueillir cette dernière, elle a une méthode qui permet d'éviter d'être irrité. Cerise sur le gâteau, Nadia, à qui rien n'échappe, trouve des épis de plantain qui ajouteront un délicieux goût de champignon à la tourte. Mais aucune des plantes ne donnera un parfum dominant, alors que rien n'empêche de fabriquer une tourte avec une seule plante.

Car Nadia Boyer cueille les plantes à main nue - « cela les traumatise moins », dit-elle – et elle se garde de tout cueillir, pour que les plantes repoussent bien et que d'autres personnes puissent aussi en cueillir.

En cuisine

Une fois en cuisine, Nadia hache les plantes, puis les ébouillante – sans les cuire - pour éliminer les substances qui auraient pu être déposées par des animaux et des insectes. Puis elle prépare la pâte : des oignons hachés blondissent dans une casserole auxquels sont incorporées 3 cuillerées à soupe de farine de maïs (ce pourrait être de la farine de châtaigne), 20 cl de lait et 3 œufs frais cassés sur la casserole et, enfin, de la feta, puisque c'est d'une tourte crétoise qu'il s'agit.

Lorsque la pâte est prête, Nadia la mélange avec les herbes et place tout dans le moule où se trouve un fond de tarte et recouvre le tout d'un autre fond de tarte. Ensuite, le moule va au four à 180° pour une dizaine de minutes. Il ne reste plus qu'à partager la tourte et à se régaler.

À noter que les plantes citées ci-dessus ont toutes des vertus médicinales bien connues des herboristes : c'est bon au goût et c'est bon pour la santé : que demander de plus !

(1) Contact et réservation au 07 89 88 59 57 ou par Internet (lesreinesdespres@orange.fr). (2) Idée ramenée d'un séjour en Crète où l'ombre des oliviers protège beaucoup de plantes sauvages.



La cueillette commence



Nadia Boyer trouve tout ce qu'elle cherche



Toutes ces plantes sont sauvages



Nadia Boyer montre une toute petite plante



Une autre...



...un épi de plantain



Les herbes sont hachées



Une belle ortie



Préparation de la pâte



Incorporation de la fetta



La pâte est mélangée aux herbes et placée dans le moule



Le moule sort du four



Il ne reste plus qu'à déguster