

Toujouse – Un repas de fête avec des plantes sauvages

Nadia Boyer met les petits plats dans les grands



Toujouse – Un repas de fête avec des plantes sauvages

Nadia Boyer donne un cours de cuisine des plantes sauvages tous les mois de mars à novembre. Jacques Tartas, maire de Toujouse, met la cuisine de la salle des fêtes du village à sa disposition. C'est pourquoi notre cuisinière a décidé, le 8 novembre, jour du dernier cours de l'année, de remercier le maire et son conseil municipal. En les invitant à un vrai repas de fête. Un repas confectionné – cela va de soi – uniquement avec des plantes sauvages.

Voyons donc le menu : apéritif de punch maison avec canapés d'ortie crue, gratin de chou chou, verrine de gelée de sureau noir et gâteau de chou chou.

C'est très bon et les convives sont ravis. Nadia avait préparé à l'avance tous les plats, sauf les canapés d'ortie, qu'elle confectionne le jour même avec ses élèves, depuis la cueillette des têtes d'ortie jusqu'à l'assiette.

Propriétés de ces plantes

L'ortie est connue pour ses propriétés toniques, diurétiques, dépuratives et anti-inflammatoires.

Le chou chou (ou christophine, chayote etc.), légume de la famille des courges, est couramment utilisé à la Réunion, en Guyane et dans les Antilles. Il a la réputation de favoriser la lactation et de guérir la coqueluche.

Les baies du sureau noir servent à faire du sirop. Elles sont diurétiques et laxatives et également analgésiques et sédatives.

Confection des canapés d'ortie

Nadia emmène ses élèves dans le jardin d'une amie où se trouve une belle surface plantée d'orties, loin du passage des voitures. Car Nadia prend soin d'éviter de cueillir des plantes polluées, comme celles qui sont situées au bord des routes.

On cueille seulement la tête des plantes, en passant la main sous cette tête, ce qui évite de se brûler.

Quand le panier est plein, on revient à la cuisine et la cueillette est rincée à l'eau, quoique il y ait peu de chances que des chiens ou d'autres animaux aient uriné sur ces orties au risque d'être brûlés !

Commence alors la phase « hachage » : les orties sont hachées menu. Avec de grands couteaux. Le résultat, qui ressemble fort à des épinards est soigneusement mélangé avec de tout petits morceaux de beurre et le jus d'un citron : c'est prêt, il ne reste qu'à étaler la bouillie d'ortie sur les toasts.

La table est mise, les plats et le punch attendent les convives...

Recettes de Nadia Boyer

1 GRATIN DE CHOUCHOU (CHAYOTTE, CHRISTOPHINE) pour 4 à 5 personnes

INGRÉDIENTS : 2 chouchoux, un gros oignon, 2 à 3 gousses d'ail, poivre, sel, graisse de canard, une bonne poignée de thym frais (si possible).

POUR LA BECHAMEL : 40 g de beurre salé ou doux, 40 g de farine, 500 ml de lait (ou lait de soja, avoine, amande, lait de riz ou de noisette), noix de muscade (une bonne c à c), une pincée de fleur de sel ou de sel, 200g de gruyère râpé.

PREPARATION : peler les chouchoux, les couper en quartiers de 2 cm environ, les mettre dans une marmite, ajouter l'ail, le poivre et le sel préalablement écrasés ensemble, puis la graisse de canard, le thym, et 10 cl d'eau environ, laisser cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps, pour vérifier la cuisson, piquer avec une fourchette. Une fois, la daube cuite, la disposer dans un plat allant au four, napper la daube avec la béchamel et répandre le gruyère avant d'enfourner 10 min environ à 180°.

GÂTEAU DE CHOUCOU (CHAYOTTE, CHRISTOPHINE) pour 4 à 5 personnes

INGRÉDIENTS : 2 chououx (500g environ), 3 œufs, 100 g de beurre, 100 g de farine de blé noir ou de farine de châtaigne, 100g de sucre environ, 5 cl environ de rhum charrette, ou de kirsch.

PRÉPARATION : peler les chououx, les couper en quartiers de 2 cm environ, les cuire à feu doux sans eau, Une fois cuits, les écraser, ajouter le beurre fondu légèrement, le sucre, la farine et le rhum Bien mélanger le tout, beurrer un plat allant au four et verser la préparation, puis enfourner à 180° pendant 30 min environ. Vérifier la cuisson et c'est prêt.

Ce gâteau peut être réalisé avec d'autres légumes comme le potimaron, le céleri-rave, le panais et les carottes. Sa particularité : très léger en calories.

GELÉE DE SUREAU NOIR

Ingrédients : - 300 g environ de fruits de sureau noir mûrs, 200 g environ de sucre de canne, 4 g d' agar-agar, 50 cl d'eau, quelques amandes grillées oncassées.

Préparation : mettre les fruits, l'eau, le sucre et l'agar-agar dans une casserole et sur le feu « fort », remuez de temps en temps, aux premiers frémissements, compter 3 min et retirer du feu, puis passer les fruits dans une passoire fine en gardant le jus et en jetant les fruits cuits, verser le jus obtenu dans une boîte tupperware rectangulaire et mettre au frigo pendant environ deux heures pour que la gelée prenne, Une fois la gelée prise, la couper en petits cubes et les disposer dans une verrine en disposant les amandes dessus.

Bon dessert !



Nadia Boyer montre une tête d'ortie



Le panier est plein



Les orties sont hachées à la main



Addition de beurre



Mélange des orties avec beurre et citron



Confection des toasts



Le succulent gratin de chou-chou



Verrines de jus de sureau confit aux amandes grillées et gâteau de chou-chou



Jacques Tartas et des conseillers municipaux à table