

## Nombriil de Vénus garnis

Hachez finement les tiges de l'ail des vignes (ciboulette sauvage). Prendre un fromage frais de chèvre ou brebis nature. Y ajouter un peu de sel et les herbes hachées. Mélanger et tartiner sur les nombriils de Vénus. Ajouter une fleur pour la décoration.

ou Tartare aux ALGUES

1 cas Algues (Paillette)  
1 cas Herbes Bretonne  
1 cas Huile olive  
1 cas Capres  
4 éminçons  
Déshydratés les algues  
Mixer le tout.

La berce spondyle (*Heracleum sphondylium*)

## **Gratin dauphinois de berce** (Pour 4 personnes)

- 500 g de feuilles de berce
- 500 g de pommes-de-terre farineuses
- 3 oignons
- 2 dl de crème fraîche
- 100 g de fromage râpé (gruyère)
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 50 g de chapelure
- 50 g de beurre
- 2 dl de vin blanc sec

- 1 Lavez les feuilles de berce. Hachez-les grossièrement avec leur pétiole et faites-les cuire à l'eau pendant une vingtaine de minutes.
  - 2 Faites cuire à part des pommes-de-terre en les conservant encore fermes.
  - 3 Dans un plat à gratin, disposez en couches successives les oignons crus hachés, les pommes-de-terre pelées et coupées en rondelles, la berce égouttée et la crème fraîche. Salez et poivrez.
  - 4 Terminez par une couche de fromage, recouvrez de chapelure et parsemez de morceaux de beurre.
  - 5 Ajoutez le vin blanc et éventuellement de l'eau pour que tous les légumes y baignent. Faites cuire à four chaud pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien cuit et doré, et le liquide partiellement absorbé.
- Dégustez chaud, avec le même vin blanc.

La consoude (*Symphytum officinale*)

## **Filets de consoude** (Pour 4 personnes)

### **Pâte à frire:**

- 200 g de farine mi-blanche
- 1/4 l de bière
- 1 pincée de sel
- 28 feuilles de consoude
- 100 g de fromage de chèvre mou
- 150 g de graisse végétale
- Jus d'1 citron
- 1 pincée de sel

- 1 Préparez une pâte à frire assez liquide avec la farine et la bière. Salez-la.
- 2 Sélectionnez de belles feuilles de consoude à peu près de même taille. Tartinez en une face de fromage de chèvre mou et collez-les deux à deux du côté enduit.
- 3 Trempez chaque couple de feuilles dans la pâte à frire, puis déposez-les dans une poêle graissée très chaude. Faites dorer des deux côtés et dégustez chaud avec un filet de citron.

## Crème aux fleurs de sureau

Pour 4 personnes

- 1 poignée de tiges fleurs de sureau
- 1/4 de litre de lait de riz
- 2 c. à s. maïzena
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 œuf entier
- 2 c. à s. de crème de riz

Faire infuser les fleurs de sureau dans le lait chaud pendant 30 min. Filtrer, puis verser l'infusion sur la maïzena diluée dans un peu de lait froid. Ajouter le sucre, redonner un bouillon et sortir du feu. Dans un bol, battre ensemble l'œuf et la crème fraîche. Ajouter le mélange à la préparation précédente. Bien mélanger et remettre sur le feu. Porter à feu doux jusqu'à la première ébullition. Sortir du feu et mettre dans des ramequins. Laisser refroidir. Déguster très frais.