



CORRELATION  
1, rue du Paty  
60 380 BUICOURT  
tel : 03.44.82.38.97  
fax: 03.44.82.15.05



Code APE : 9499Z N° SIRET : 490 907 946 000 19  
Labellisation Chèque Environnement par le Conseil Régional de Picardie  
Agrément Jeunesse et Education Populaire : 09.60.03 JEP  
FORMATEUR guides composteurs n° 22 60 02872 60

## LES RECETTES « NATURE ET CUISINE »

### ✚ En boisson : Infusion à la VIOLETTE

Vous connaissez tous la violette odorante bleu, violette ou blanche qui égaye la campagne au printemps...



#### Ingrédients :

Une poignée de fleurs de violette

#### Préparation

- ▶ Laver les violettes
- ▶ Incorporer une cuillère à soupe de fleurs de violette dans la théière.
- ▶ Verser l'eau frémissante .
- ▶ Laisser infuser environ dix minutes et retirer les fleurs.
- ▶ Boire chaud.

La violette possède des vertus calmantes mais aussi anti-inflammatoires contre les troubles respiratoires, toux, bronchite, angine...

### ✚ En entrée : Pesto de PLANTAIN

Le grand plantain, c'est cette feuille ronde qui pousse sur les chemins et soulage les piqûres d'ortie ou de moustique !



#### Ingrédients :

100g de plantain ( lancéolé ou grand plantain) - 1 petit oignon - noix et amandes - 1 morceau de gruyère - 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - sel - éventuellement poivre.

#### Préparation :

- ▶ Laver et essorer les feuilles de plantain.
- ▶ Couper les finement
- ▶ ajouter les noix et les amandes hachées.
- ▶ ajouter l'oignon et le fromage et mixer le tout.
- ▶ incorporer un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Cette préparation sera servie en accompagnement sur des tartines grillées...



✚ En plat : **Quiche à l'ORTIE**

Vous connaissez tous la grande ortie, (ou ortie urticante...), c'est celle qui pique quand on s'approche trop près d'elle... !



**Ingrédients** :

40 g de beurre fondu - 4 œufs - 1 pincée de sel - 100 g de farine - 1 verre de lait - du gruyère râpé (facultatif) - 100 g de lardons - Une grosse poignée de jeunes pousses d'ortie -

**Préparation** :

- ▶ Laver les orties .
- ▶ Les faire revenir légèrement à feu doux dans une poêle
- ▶ Faire chauffer les lardons et retirer le gras.
- ▶ Préparer l'appareil avec les œufs, le lait, la farine le sel et le beurre.
- ▶ Beurrer le plat abondamment.
- ▶ Incorporer les orties et les lardons.
- ▶ couvrir avec l'appareil et ajouter le gruyère selon les goûts...
- ▶ cuire au four à 240 °C pendant ½ heure.

Les vertus nutritionnelles de l'ortie sont bien connues avec par exemple 7 X plus de vitamine C que l'orange ou 3 X plus de fer que l'épinard...

✚ En dessert : **Flan de BERCE**

La grande berce et une plante commune qui peut atteindre 1,50m de haut et dont les fleurs forme une ombelle!



**Ingrédients pour 8 personnes** :

1 litre de lait - 180 g de sucre - 120g de maïzena - 2 œufs entiers + 1 jaune - une grosse poignée de berce (tige, fleurs, fruits, les 3 ou un seul).

**Préparation** :

- ▶ Faire chauffer le lait avec la berce, laisser infuser puis filtrer.
- ▶ Mélanger le sucre, la farine et les oeufs.
- ▶ Ajouter le lait tiédi, porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la crème épaississe en tournant de temps en temps.
- ▶ Verser dans des ramequins individuels et cuire 1 heure à 160°C.

Laissez refroidir avant de déguster!