

Découverte des plantes

Menu du samedi 6 septembre 2008 à Chermignon
Jardin sur pain

Pain (seigle)

Fleurs et plantes de saison, alchémille, plantain, sauge, sarriette, serpolet, ortie lotier etc.…

Huile d'olive vierge pressée à froid

Poivre, sel, citron

Beurre

Rincer les plantes dans de l'eau et du vinaigre, et les hacher finement.

Ajouter l'huile d'olive, assaisonner, réserver.

Tartiner les tranches avec du beurre et dresser les canapés.

Ce jardin sur pain accompagne très bien un poisson fumé

Risotto aux herbes

Riz, huile d'olive

Oignon ou échalote haché fin

Plantes de saison, épinard, orties, rumex, berce, serpolet…

Bouillon, vin blanc

Fromage râpé (sbrinz, vieux raclette)

Chauffer dans la casserole, l'huile d'olive, puis faire revenir les oignons

Ajouter le riz, faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide

Ajouter les herbes coupées fines, laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres

Verser le vin sur le riz, laisser réduire

Ajouter le bouillon chaud en remuant jusqu'à ce que le riz soit al dente. À partir du moment où on ajoute le bouillon 18min env.

Les plantes à fleurs hachées très finement à incorporer hors du feu

Fromage à rajouter à choix !

Flan à la mélisse

Faire chauffer 1l de lait avec 2 à 3 poignées de mélisse fraîche

Laisser infuser un petit moment puis passer.

Mélanger l'agar-agar avec le lait ajouter du miel ou du sucre selon goût

Verser dans un moule et laisser refroidir. Décorer avec une feuille de mélisse

Bon appétit !

Marlène Galletti

Herboriste

Cordona

3972 Miège

027 4555 59 73

mgaletti@bluewin.ch

www.baladaromatique.ch

www.audantrek.ch

