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 de feuille de mélisse

Bon appétit !

Marlène Galletti Herboriste Cordona 3972 Miège 027 4555 59 73 mgaletti@bluewin.ch www.baladaromatique.ch
www.audantrek.ch