



Un Dimanche à la Campagne
 vous propose tous les 1^{ers}
 dimanches du mois ses Ateliers
 "Cuisine Buissonnière"
 3, chemin Hurtebize à Rebecq
 Renseignements:

bonjour@un-dimanche-a-la-campagne.bio

AU PROGRAMME

- une balade de reconnaissance et cueillette des plantes
- les vertus des plantes sauvages
- l'atelier cuisine
- l'apéro & les mises en bouche
- le repas 4 services ou en walking dinner
- vins & open bar
- recettes envoyées par courriel

FORMULES AU CHOIX

- Formule all in: 65 € (balade cueillette, apéro, repas, vins en open bar et recettes inclus)
- Autres formules sur demande

Sauvagement bon, le Pesto d'Ortie



PRINTEMPS

L'ORTIE, UN TRESOR POUR LA SANTE

Formidable concentré de vitamines, de sels minéraux, d'oligo-éléments et d'antioxydants, l'ortie est une véritable bombe d'énergie et de santé ! Bourrée de vitamines A, B1, B2, B5, B9, C, E, K et PP, elle est riche en bore, en cuivre, en fer, en soufre, en magnésium, en zinc, en manganèse, en nickel, en silicium, en potassium, en calcium et en phosphore. Qui dit mieux ? Ce n'est pas tout... L'ortie contient des hormones végétales et des biostimulines, de nombreuses enzymes naturelles, des pigments, des caroténoïdes, des acides aminés et des composés azotés naturels. Sa richesse en protéines dépasse celle du soya, sa teneur en calcium égale au camembert ! Ses propriétés thérapeutiques sont à la hauteur de sa valeur nutritive grâce à sa haute teneur en « éléments santé ».

INGRÉDIENTS

- 1 poignée d'orties grossièrement hachées
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol grillées à sec
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail grossièrement hachées
- sel, poivre, piment



PRÉPARATION

Mixer le tout jusqu'à la consistance d'une pâte à tartiner. Servir sur des toasts ou ajouter à des pâtes.
 Remarque : ce pesto s'oxyde rapidement. Petit truc pour qu'il reste bien vert : plonger les orties 30 secondes dans de l'eau bouillante et bien les essorer.

Une délicatesse sauvage, les Billes de Chèvre frais aux confetti de fleurs



ÉTÉ

INGRÉDIENTS

Fromage de chèvre frais ou de brebis, pétales de fleurs du jardin : onagre, pavot, capucine, rose, hibiscus, pissenlit, glycine...
 Facultatif : quelques épices au choix (cumin, coriandre, poivre, graines de Berce...), sel

PRÉPARATION

- on cueille les fleurs, on en détache les pétales qu'on hache finement
- on sale et on épice le fromage
- on confectionne, du bout des doigts, des petites billes de fromage frais, qu'on roule dans les pétales multicolores

Croustillante et sauvage, la Tempura de consoude

AUTOMNE

INGRÉDIENTS

Pour la tempura : 2 càs de farine de froment (ou autres : épeautre, sarrasin...), 1 càs de chapelure, 1 càs de graines de sésame, eau, sel, jeunes feuilles de consoude, huile d'olive
 Pour le Gomasio : sel marin fin (10%), graines de sésame (90%)

PRÉPARATION

- on prépare le Gomasio : dans une poêle en fonte ou en fer, sans matière grasse, on grille les graines de sésame et le sel en les faisant sauter régulièrement; les graines sont à point lorsqu'elles commencent à sauter dans la poêle comme du pop corn, avec un petit bruit sec
- on laisse refroidir sur un plat de service puis on écrase finement au pilon dans un mortier
- d'autre part, on verse la farine, la chapelure, les graines de sésame et le sel en fontaine dans un saladier, on ajoute petit à petit l'eau et on mélange doucement au fouet pour obtenir une pâte homogène d'une consistance huileuse
- dans une grande poêle contenant 1 cm d'huile à 180°C, on plonge les feuilles de consoude découpées en morceaux d'environ 5 cm, on les retourne après 2-3 minutes et on le égoutte sur du papier absorbant ; on les saupoudre de Gomasio et on les accompagne d'une coupelle de sauce au Mouron & Mélisse. Croustillant à souhait !



Fraîcheur hivernale, la Tapenade de betterave rouge

HIVER

INGRÉDIENTS

- 1 betterave crue râpée
- 2 càs de câpres de capucines, mais on peut aussi utiliser des câpres du commerce
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de mayonnaise, sel, poivre

PRÉPARATION

- dans un bol, on mixe finement tous les ingrédients
- on rectifie l'assaisonnement (sel, poivre)
- A déguster en verrines, sur des toasts ou sur une rondelle de légume racine

