

La recette. Salade aux nombrils de vénus

Les nombrils de Vénus sont des plantes fragiles qui poussent dans les endroits les plus humides. Il faut les récolter dans un endroit le moins pollué possible (de la ville et de l'agriculture) et les cueillir à l'aide d'un couteau sans abimer la racine.

La recette

3 carottes (à râper)

2 betteraves (à couper en petits dés)

Des radis (à couper en rondelles)

Quelques feuilles de nombril de Vénus (lavez-les et séchez-les dans un torchon propre)

Des graines germées (facultatif)

Fleurs de bourrache (facultatif)

Dans un saladier, après avoir lavé et coupé les légumes, mélangez-les ensemble avec quelques feuilles de nombril de Vénus, ajoutez un peu de sauce (recette ci-dessous) et déposez les graines germées et les fleurs de bourrache.

La sauce (facultatif)

2 cuillères à café d'huile (d'olive, de sésame, pépin de raisin ...)

2 cuillères à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de moutarde

Jus de citron

½ gousse d'ail

Sel, poivre

Dans un saladier, mettre 2 cuillères à café de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à café d'huile (de votre choix), saler, poivrer et, avec une fourchette, battre le tout. Ajouter un peu de jus de citron et l'ail.

Recettes. Confiture et sirop de cynorrhodons.

Les cynorrhodons contiennent du poil à gratter, n'oubliez pas de les enlever avant de les cuisiner !

Confiture aux cynorrhodons

Ingrédients : 2 kilos de cynorrhodons, 2 kilos de sucre cristallisé.

- Mettre 2 kilos de cynorrhodons bien mûrs dans un récipient.
- Couvrir d'eau chaude, laissez reposer pendant toute une nuit.
- Ecraser les fruits et les passer pour éliminer enveloppe et graines.
- Ajouter 2 kilos de sucre cristallisé, faire cuire une demi-heure environ.
- Laissez refroidir et mettre en pots.

Sirop de cynorrhodons

Ingrédients pour 750 ml de sirop : cynnorhodons mûrs mais encore fermes, et sucre cristallisé.

-Laver soigneusement les fruits de l'églantier, les équeutter et couper les extrémités.

-Mettre les cynnorhodons dans une casserole, couvrir d'eau et amener à ébullition.

-Baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

-Hors du feu, laisser reposer 10 minutes.

-Egoutter 12 heures dans une mousseline au dessus d'une jatte. Le jus obtenu doit être clair. Si ce n'est pas le cas, filtrez à nouveau dans plusieurs épaisseurs de mousseline.

-Pesez le jus et mesurez 350 grammes de sucre pour 600 ml de jus.

-Mettre le jus et le sucre dans une casserole, amener à ébullition et faire épaissir à gros bouillons.

-Verser le sirop dans une bouteille ébouillantée et sèche, fermer hermétiquement avec un bouchon de liège. Pour servir, allongez le sirop d'eau ou d'eau gazeuse.

L'association Cap Santé

L'association Cap Santé, basée dans le Finistère, a pour

objectif d'étudier, de pratiquer et de diffuser les connaissances et les méthodes de maintien et de protection de la santé. Elle organise des animations auprès du public toute l'année : journées de formation, ateliers pratiques, sorties botaniques, cours du soir avec ateliers cuisine. Des formations professionnelles courtes ou longues sont également mises en place, ainsi qu'une école d'herboristerie.

Cap Santé organise le Rendez-Vous des Simples, le dimanche 4 Octobre à Plounéour-Menez (29). Au programme : marché de plantes aromatiques et médicinales, forum associatif, conférences, ateliers, sorties botaniques...Le programme est disponible [ici](#)

Pour plus d'infos, le site de Cap Santé : <http://www.capsante.net>

La Recette du week-end : Tian de légumes de saison

Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes
2 aubergines
8 tomates concassées
1 gousse d'ail finement coupée
1 branche de thym frais, herbe de Provence ou origan

1 feuille de laurier, huile d'olive, sel, poivre
150g de parmesan

Préparation

Cuisson à 170° durant 1h :

- 1) Lavez et coupez les légumes en lamelles dans le sens de la longueur
- 2) Faites les revenir séparément avec du sel et du poivre. Pendant ce temps, faites la sauce tomate.
- 3) Faites revenir les oignons, ajoutez l'ail, le thym et le concassé de tomate.
- 4) Ajoutez les herbes de Provence ou l'origan, la feuille de laurier, le sel et le poivre.
- 5) Lorsque la sauce est prête, disposez une couche d'aubergine dans un plat, puis une couche de courgette et ensuite la moitié de la sauce tomate.
- 6) Renouvelez cette action et saupoudrez de parmesan.

Plus d'infos

<http://pm22100.net/JDC/JDC-Dinan.html>

Recette saisonnière du week-end : un cake au chèvre et aux courgettes !

Ingrédients pour 6 personnes :

3 courgettes, 2 tomates, 4 petits chèvres frais, 3 œufs, $\frac{1}{2}$ oignon, 100 g de farine, 1 sachet de levure, huile d'olive.

Préparation

- Faire revenir les courgettes coupées en fines rondelles dans l'huile d'olive et l'oignon coupé en petits morceaux.
 - Couper les tomates et les chèvres en petits morceaux.
 - Y incorporer ensuite les tomates, le chèvre et les courgettes que vous aurez, une fois la cuisson terminée, coupés en petits morceaux.
 - Mettre dans un plat à cake préalablement beurré.
 - Cuire 35 minutes au four à 180° (th 6).
-

La Recette du week-end : un pain méridional végétarien !

Ingrédients

4 courgettes
1 aubergine
1 poivron rouge ou vert
1 oignon
100 g de tomates séchées ou de tomates fraîches sans le jus
100 g d'olives noires dénoyautées
2 oeufs
20 cl de crème fraîche
80 g à 100 g de parmesan
1 cuillère à soupe bombée de farine
1 cuillère à soupe de thym frais
20 feuilles de basilic frais ou basilic surgelé (3 cuillères à

soupe)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

20 g de beurre

Sel et poivre

Préparation

1) Couper les courgettes en dés, l'aubergine en rondelles de 2 cm.

2) Ôter les graines et les filaments du poivron, le couper en dés, hacher l'oignon.

3) Dans un filet d'huile, cuire 5 min à l'étouffée les courgettes avec du thym sel et poivre

4) Poêler à feu vif 5 min l'aubergine, le poivron et l'oignon dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

5) Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

6) Dans un saladier, battre les oeufs, la farine, la crème et le parmesan, ajouter les légumes cuits, les tomates séchées, les olives noires, le basilic ciselé (réserver 4 feuilles).

7) Saler, pas trop en raison des olives, poivrer, mélanger.

8) Beurrer un moule à cake, y verser la préparation, enfourner 45 min à 1 heure.

9) Couvrir d'un papier d'aluminium si le pain colore trop.

10) Servir chaud dans le moule ou laisser reposer 4 heures au frais avant de le démouler.

Plus d'infos

<http://pm22100.net/JDC/JDC-Dinan.html>

La recette. Spaghettis aux brocolis et aux noix

Ingrédients pour 4 personnes :

350 gr de spaghettis

225 gr de brocolis

1 petit oignon

1 gousse d'ail

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Une poignée de noix concassées

50 gr de chapelure (à partir de pain sec de préférence!)

$\frac{1}{2}$ ou 1 cuillère à café de piment en poudre selon votre goût pour la cuisine épicée

1 cuillère à soupe d'huile de noix

une pincée de sel

Les plus gourmands n'hésiteront pas à ajouter quelques dés de fromage de chèvre pour agrémenter ce plat!

Une salade verte est aussi la bienvenue ! Voici de quoi confectionner une petite sauce vinaigrée :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive,

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

1 pincée de sésame ou de son d'avoine

1 pincée de sel

Préparation :

Faites cuire les pâtes pendant 5 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Détaillez les brocolis en bouquets et ajoutez-les. Portez à ébullition. Faites cuire pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que pâtes et brocolis soient tendres.

Pendant la cuisson, pas de temps à perdre : pelez et hachez l'oignon puis épluchez et écrasez l'ail. Faites-les fondre dans une poêle avec l'huile d'olive pendant deux minutes. Ajoutez les noix, la chapelure, le piment (ou tout autre épice de votre choix) et l'huile de noix. Faites revenir le tout en remuant jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Égouttez les pâtes et les brocolis. Mélangez le tout dans une casserole et arrosez le reste d'huile d'olive. Mélangez puis parsemez de chapelure avant de servir. Bon appétit !

Spaghettis brikoli ha kraoñv .

Evit 4 den :

Aozadenn ha poazhadur : 20 munutenn .

- 320 g spaghettis
- 225 g brikoli

- un ognon bihan
- 1penn kignen
- 4 loa bras eoul olivezh
- 50 g kraoñv hep ar krogenn
- 50 g palien
- 1 pe 2 loa bihan pimant e tammou bihan
- 1 loa bras eoul kraoñv
- hollenn

1. lakaat an toazhennou da poazhañ e pad 5 munutenn e-barzh kalz a dour e berv gant hollenn . Troc'hit ar brikoli e bokedou ha lakaat e-barzh . Lakaat an dour berv ennañ hag poazhañ c'hoazh e-pad 5 munutenn . Poazhañ betek ma vefe gwak an toazhennou hag ar brkoli .

2. E-pad an amzer-se dibluskañ an ognon hag troc'hañ anezhañ .

Dibluskañ hag flastrañ ar kignen. Tommañ hanter an eoul olivezh e-barzh ur poel hep lakaat anezho da deuzhin e-pad 2 munutenn .

Ouzhpennañ ar kraoñv , ar palien , ar pimant , an eoul kraoñv ,hag poazhañ annezho en ur meskañ annezho betek ma vefe lufurus ar palien .

3. Dizourañ an toazhennou hag ar brikoli .Adlakaat pep tra e-barzh ur gastelodenn, skuilh an hanter eus an eoul olivezh a chome hag meskan pep tra mat . Lakait e barzh o asiedennou lakait a palien hag servijout .

