Et si on cuisinait les plantes sauvages ?

Ortie, bourrache, salicorne, pissenlit dent de lion, menthe sauvage…mais aussi les moins connues nombril de vénus, pimprenelle, tamier, silène…Toutes ces plantes, et d'autres encore, sont mises en lumière dans l'ouvrage d'Amandine Geers et Olivier Degorce, baptisé *« Je cuisine les plantes sauvages »*, et disponible aux éditions Terre Vivante. En 143 pages, les deux auteurs, animateurs de l'association « What's For Dinner » qui propose des ateliers de cuisine, font découvrir au lecteur pas moins de 24 plantes à cueillir dans la nature. Pour chacune, on trouve une description accompagnée de photos, ainsi qu'un récapitulatif des vertus pour la santé, des dates de récolte, et des mises en garde éventuelles.

Mais ce n'est pas tout : on trouve également 50 recettes de plats sucrés et salés, à réaliser avec les plantes présentées. Les plats plus « classiques » (gougères à la bourrache, galettes roulées au pesto d'orties, croque-monsieur à la consoude et à la mimolette) rivalisent avec d'autres plus originaux (seiche au nombril de vénus, câpres de bouton de mauve…). Le tout avec des photos grand format.

Bien présenté et agréable à lire, avec d'intéressantes illustrations, le livre *« Je cuisine les plantes sauvages »* ravira les amateurs de botanique ainsi que ceux de cuisine facile, rapide et économique. Il trouvera facilement sa place dans la cuisine, grâce à son format carré.

Je cuisine les plantes sauvages, Amandine Geers et Olivier

Degorce, éditions Terre Vivante, 143 pages, 12 euros.