

L'herbier gourmand



Les règles de la cueillette :

Cueille toujours tes plantes dans des endroits peu fréquentés par les véhicules motorisés.

Assure toi toujours de l'identité de la plante. Demande à un adulte si tu as un doute.

Lave soigneusement les plantes avant de les cuisiner.

Fiche identité : ALIAIRE



Colle une plante séchée ou dessine là puis entoure la (ou les) partie(s) comestible(s) de la couleur de ton choix :

La cueillette :

Date :

Lieu :

Le pesto à l'aliaire :

hacher ensemble 1 poignée de cerneaux de noix, une gousse d'ail, les feuilles d'un gros bouquet d'aliaires (garde les fleurs pour décorer le plat), 100g de parmesan et 100ml d'huile, du sel et du poivre .

Mélange avec des pâtes comme des spaghetti ou des tagliatelle et dépose les fleurs sur le dessus

Bon appétit !

Colle une photo de ton plat

Fiche identité : ORTIE



Colle une plante séchée ou dessine là puis entoure la (ou les) partie(s) comestible(s) de la couleur de ton choix :

La cueillette :

Date :

Lieu :

Cake ortie et lardons

Mélange 2 œufs avec 50g de farine et 250ml de lait, du sel et du poivre. Ajoute une poignée de fromage râpé, 100g de lardons, et une grosse poignée de feuilles d'orties (utilise des gants).

Verse la préparation dans un plat et demande à un adulte de cuire le cake 35 minutes à 200°C

Bon appétit !

Colle une photo de ton plat

Fiche identité : LAMIER BLANC



Colle une plante séchée ou dessine là puis entoure la (ou les) partie(s) comestible(s) de la couleur de ton choix :

La cueillette :

Date :

Lieu :

Kéfir au lamier blanc

dans un grand bocal (2l), verse 5 cuillères à soupe de grains de kéfir (magasin bio), le jus d'un citron bio, 100g de sucre roux. Ajoute une poignée de sommités fleuries de lamier blanc et une figue séchée. Rempli le bocal d'eau.

Tu peux déguster ton kéfir quand la figue sèche est remontée à la surface

Bon appétit !

Colle une photo de ton plat

