Raphael's Healthy Kitchen

Recettes transmises avec l'aimable autorisation de Corinne Bezençon, accompagnatrice en montagne

1. Wraps sauvages à l'Ail des Ours



Ingrédients : Ail des ours (grandes feuilles), carottes, fromage de chèvre ou sérac, noix, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : Hacher finement l'ail des ours (garder de belles feuilles entières pour l'enveloppement). Râper les carottes, mélanger l'ail, les carottes, le chèvre ou le sérac, les noix hachées, l'huile et le sel. Enrouler délicatement la farce dans chaque grande feuille d'ail des ours.

2. Tartinades aux Herbes Sauvages



Ingrédients : Sérac ou fromage à tartiner, plantes diverses (Alchémille, Plantain, Sauge, Sarriette, Thym serpolet, Ortie...), huile d'olive, sel, poivre, fleurs comestibles.

Préparation : Émietter le sérac, couper très fin les plantes ramassées. Assaisonner avec sel, poivre et un filet d'huile d'olive. Tartiner sur du pain ou des craquotins et décorer avec des fleurs (bourraches, fleurs de ciboulette, marguerites, trèfles).

3. Tartare de Tiges de Berce



Ingrédients : 1 poignée de tiges de berce, 1 c. à s. d'huile d'olive, ½ c. à c. de vinaigre balsamique, 1 échalote, 1 concombre, persil, sel et poivre.

Préparation : Peler légèrement les tiges si nécessaire, puis les couper en rondelles de 0,5 cm. Hacher l'échalote et le persil. Mélanger le tout dans un bol avec l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Servir en tartinant les rondelles de concombre avec le mélange obtenu.

4. Chips d'Orties Croustillantes



Ingrédients : Jeunes feuilles d'ortie fraîches, mélange moutarde-huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : Disposer les orties sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Badigeonner légèrement d'un mélange moutarde-huile d'olive-sel-poivre. Enfourner pendant 1 heure dans un four chaud à 100°C pour obtenir des feuilles brillantes et croustillantes (sans aucun danger urticant).

5. Soupe d'Orties Simple & Healthy



Ingrédients : 4 poignées de jeunes feuilles d'ortie, 1 oignon, 1 pomme de terre (pour la liaison), 700 ml de bouillon de légumes, huile d'olive, sel, poivre, (crème végétale en option).

Préparation : Faire suer l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter la pomme de terre en dés et les orties lavées. Mouiller avec le bouillon. Cuire 15 minutes à frémissement. Mixer finement pour obtenir un velouté onctueux d'un beau vert intense.