



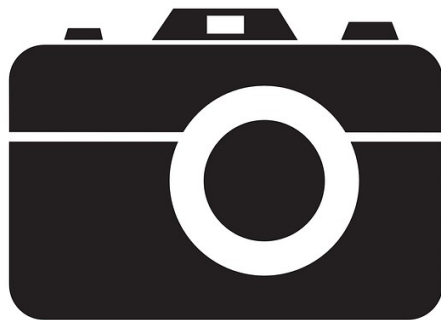
Malle
à indices



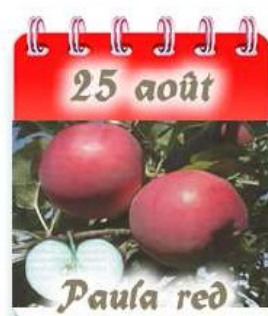
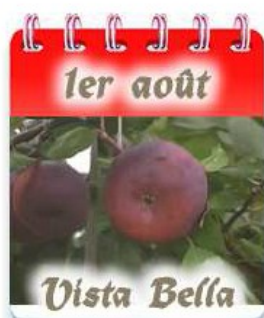
LES VARIÉTÉS FRUITIÈRES ANCIENNES



CONNAÎTRE COMPRENDRE
ENQUÊTER RÊVER
OBSERVER LES ENJEUX



CALENDRIER DE MATURITÉ DES POMMES





Recettes aux Prunelles

Les prunelles, comme les cynorrhodons, doivent être cueillies après les premières gelées.

Si ce n'est pas le cas, il est impératif de placer la récolte au congélateur pour faire ce que Dame Nature n'a pas pu ou pas eu le temps de faire.

En effet, le froid attendri le fruit et lui enlève son âpreté, ce qui permet de le cuisiner !

oOo.oOo.oOo.oOo.oOo.

CONFITURE DE PRUNELLES

Ingrédients :

- 2 kg de prunelles
- 1 kg de sucre (environ)
- 40 cl d'eau

Préparation :

Mélangez l'eau, les prunelles et portez à ébullition pendant 15 bonnes minutes.

Filtrez, gardez le jus et dénoyautez les prunelles.

Ajoutez l'équivalent du poids des prunelles en sucre et mettez le tout dans le jus.

Portez à ébullition pendant 15 mn.

Mixez (ou pas, si vous voulez garder des morceaux) et mettez en pots.

oOo.oOo.oOo.oOo.oOo.

SALADE DE FAISAN, SAUCE AUX NOIX & PRUNELLES

Ingrédients :

- 1 faisan
- 100 gr de cerneaux de noix
- 200 gr de prunelles
- 2 échalotes hachées
- 4 c. à soupe de fond brun
- 2 c. à soupe de Madeire
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 botte de cresson sauvage
- 1 botte de cresson
- 300 gr de champignons forestiers
- beurre pour la cuisson
- Quelques chips de navets faites maison

Préparation :

Nettoyez et essorez les cressons.

Otez les blancs et les cuisses du faisan et faites les revenir dans du beurre moussant, sur toutes les faces, jusqu'à ce que le faisan soit cuit.

Otez du feu et réservez.

Faites revenir les échalotes puis déglacez avec le fond brun, le Madeire et le vinaigre.

Ajoutez les cerneaux de noix, les prunelles et laissez cuire 3 à 4 mn. Otez du feu.

Dans une autre poêle, faites revenir les champignons dans du beurre.

Coupez les blancs de faisan en tranches fines. et les cuisses en 2 morceaux.

Dressez en mettant une poignée de cresson, quelques tranches de faisan, un morceau de cuisse, dispersez des champignons tout autour et nappez avec la sauce aux noix et aux prunelles.

Décorez de quelques chips de navets.







