

Pesto d'ortie

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100 g d'orties
- 25 g de pignons
- 50 g de fromage de chèvre fais
- 4 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Un peu de jus de citron
- Un peu de bouillon de légumes
- Sel et poivre



Préparation de la recette :

Cueillir des orties avec des gants de cuisine, de préférence prendre des orties dans votre jardin.

Laver les orties, les effeuiller (l'effeuillage est long).

Broyer les orties, les pignons et les gousses d'ail avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouillon de légumes, du Sel et l'huile d'olive.

Le pesto d'orties s'oxydant très rapidement (il noircit), si on ne le consomme pas immédiatement il faut le recouvrir d'une couche d'huile d'olive pour la conservation.

Ustensiles nécessaires :

- Gants plastique jetable (1 par élève)
- Une essoreuse à salade
- Une balance de ménage
- Un hachoir à légumes (électrique ou à main)
- Une cuillère en bois
- Un gros saladier
- Une planche à découper (pour les tranches de pain)
- Un couteau à pain
- Un grand plateau pour présenter, pour servir

Pesto 4 étoiles

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100 g de mélange de feuilles de plantain – origan – hysope - bourrache
- 25 g de pignons
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 4 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Un peu de jus de citron
- Un peu de bouillon de légumes
- Sel et poivre

Préparation de la recette :

Cueillir les feuilles des 4 plantes, puis les laver

Broyer les feuilles, les pignons et les gousses d'ail avec le parmesan, du jus de citron, un peu de bouillon de légumes, du Sel et l'huile d'olive.

Ustensiles nécessaires :

- Gants plastique jetable (1 par élève)
- Une essoreuse à salade
- Une balance de ménage
- Un hachoir à légumes (électrique ou à main)
- Une cuillère en bois
- Un gros saladier
- Une planche à découper (pour les tranches de pain)
- Un couteau à pain
- Un grand plateau pour présenter, pour servir

La menthe poivrée (ou menthe sauvage)



La menthe poivrée est une plante de 40cm à 60cm de haut, à feuilles opposées, sa tige est légèrement velue et presque noire. Les feuilles sont découpées en dents-de-scie, sont vert foncé au-dessus et vert pâle parfois virant au bleu turquoise en dessous.

Les fleurs sont roses et regroupées en épis au sommet de la plante. Elle se rencontre dans les terrains humides, bords de fossés ou de cours d'eau, sous-bois. Elle se cultive facilement à l'ombre dans un bac à réserve d'eau. Il est même conseillé de la cultiver en pot plutôt qu'en pleine terre car elle est très envahissante.

Comment faire son sirop à la menthe maison ?

Ingrédients

- ✓ 300 feuilles fraîches de menthe (soit l'équivalent de 15 à 20 tiges de menthe)
- ✓ 60 cl d'eau
- ✓ 600 g de sucre

1. Équeutez et lavez les feuilles de menthe soigneusement à l'eau froide. Attention, il vous en faut minimum 300 pour que le sirop ait une saveur intense.
2. Dans une casserole, mettez la menthe, l'eau et le sucre.
3. Portez le tout à ébullition, à feu moyen.
4. Lorsque le mélange bout, réduisez le feu au maximum pour laisser cuire à petits bouillons pendant 10 min environ. Il faut que le mélange devienne onctueux et sirupeux.
5. Retirez du feu et laissez refroidir.
6. Lorsque votre préparation est bien froide, à l'aide d'une passoire ou d'un linge propre, filtrez le mélange obtenu en le versant directement dans une bouteille en verre de votre choix.

Ustensiles nécessaires :

- Une casserole
- Un verre doseur
- Une cuillère en bois
- Une passoire ou un linge pour filtrer
- Des pichets pour servir
- Des gobelets pour faire goûter

COOKIES A LA MENTHE

.....Et au chocolat

Ingrédients :

- ✓ Environ 50 feuilles de menthe
- ✓ 1 œuf
- ✓ 100g de sucre
- ✓ 100g de beurre
- ✓ 140g de farine
- ✓ 100g de pépites de chocolat



Préparation :

Mixer longuement les feuilles de menthe avec le sucre, jusqu'à obtenir une poudre grossière.

Ajouter l'œuf ainsi que le beurre coupé en morceaux.

Bien mélanger. Une fois le mélange homogène, ajouter la farine et terminer par les pépites de chocolat.

Etaler la pâte sur du film étirable et former un boudin.

Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

Couper le boudin en tranches et déposer les biscuits sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson. Enfourner environ 15 minutes à 180°C (à adapter à votre four).

Ustensiles nécessaires :

- Un saladier
- Une balance de ménage
- 6 cuillères à soupe pour mélanger
- 6 couteaux pour couper finement la menthe
- Une plaque qui va au four
- Du film étirable
- Du papier sulfurisé
- Des gants de cuisine pour sortir le plat du four