
La
cuisine
des
arbres

Aurélie Valtat



ulmer



Sommaire

- 9 Introduction
- 11 Le choix des arbres
- 13 Pourquoi les arbres?
- 17 Cueillir, conserver, cuisiner les arbres

23 **Printemps**

- 24 Beignets de fleurs d'acacia
- 26 Pétilillant de sureau
- 28 Tiramisu au lilas
- 30 Salade sauvage de jeunes pousses
- 33 Tisanes
- 34 Pesto forestier vegan
- 36 Chatonnettes de noisetier
- 38 Crackers de feuilles de figuier et mûrier
- 40 Oxymel des arbres
- 42 Liqueur de sureau
- 44 Tempuras de fleurs de magnolia
- 46 Sirop solaire de pin
- 49 Chips de feuilles d'arbre

51 **Été**

- 52 Poulet aux feuilles de figuier et citron
- 54 Confiture de sureau, prune sauvage et verveine
- 56 Bouchées de chèvre frais au za'atar
- 58 Vin de noix
- 60 Quiche forestière
- 63 Sels parfumés
- 64 Gelée de tilleul et rose
- 66 Falafels aux graines de tilleul et sésame
- 68 Sorbet sauvage
- 70 Crumble d'abricots et leurs amandons
- 73 Vinaïgres aromatisés
- 74 Thé des centenaires



- 77 **Automne**
78 Choucroute (laurier et baies de genièvre)
80 Ni cru ni cuit de poire châtaigne
82 Vinaigre de pomme
84 Sablés aux figues et arbouses
86 Tartinade choco-noisette
88 Soupe de butternut et son crumble
de châtaignes
90 Limonade de sumac
92 Gâteau des 3 arbres
95 Farines d'arbre
96 Crème de marrons maison
98 Tarte pomme noisette
100 Pâte de coing

- 103 **Hiver**
104 Cuir de cenelles
106 Sirop de cynorhodon
108 Eau-de-vie de prunelle
110 Yaourt maison à la confiture de cormes
112 Orangettes à la fleur d'oranger
114 Compote de nèfles aux épices
117 Fruits sauvages d'hiver
118 Éclade de saumon
120 Gin maison
122 Tisane de Noël
125 Huiles infusées
- 128 Calendrier des cueillettes
130 Reconnaître les arbres







Printemps

*Les arbres sont des poèmes
que la Terre écrit dans le Ciel.*

KHALIL GIBRAN

BEIGNETS DE FLEURS D'ACACIA

Un dessert original que toute la famille adore

Quantité :
4 pers.

Préparation :
15 min

Cuisson :
5 min

Ingrédients

8 grappes de fleurs d'acacia
125 g de farine de votre choix
15 cl d'eau
1 jaune d'œuf
1 c. à s. de sucre de canne
1 pincée de sel
de l'huile de friture
du sucre glace et des fleurs
pour la garniture

Attention !

Dans cette recette, il s'agit des fleurs du robinier faux-acacia qu'on nomme par facilité « fleurs d'acacia », et non du véritable acacia (genre *Acacia*).

Cueillez les grappes de fleurs d'acacia bien ouvertes sans être fanées. Mettez de côté pendant que vous faites chauffer l'huile de friture de votre choix : pour les beignets sucrés je privilégie souvent l'huile de coco.

Mélangez le jaune d'œuf, le sucre et l'eau très froide, puis battez jusqu'à émulsion. Ajoutez petit à petit la farine tamisée pour éviter les grumeaux dans la pâte.

Faites ensuite tremper les grappes d'acacia dans la pâte en les tenant par la tige.

Passez dans l'huile de friture 1-2 minutes de chaque côté. Plus il y a d'huile, mieux la forme de vos grappes sera préservée.

Servez chaud, saupoudré d'un peu de sucre glace et de fleurs d'acacia. Ne mangez que les fleurs, pas la tige.

Variante : Pour des beignets plus légers et aromatiques, vous pouvez remplacer 10 cl d'eau par de l'hydrolat de verveine et ajouter le blanc d'œuf battu en neige dans la préparation.



Robinier faux-acacia (*Robinia pseudoacacia*)



TIRAMISU AU LILAS

Une recette classique revisitée qui ne laisse pas indifférent

Quantité:
4 pers.

Préparation:
30 min

Repos:
24 heures

Ingédients

4 grappes de lilas
250 g de mascarpone
3 œufs
16 petits sablés ou spéculoos
100 g de sucre de canne
ou 70 g de miel
1 pincée de sel
8 c. à c. de chouchen
ou autre liqueur
du cacao en poudre amer

Mélangez le sucre (ou miel) et les jaunes d'œufs jusqu'à les blanchir. Ajoutez le mascarpone et battez pour obtenir une crème homogène.

Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs très froids et montez-les en neige. Incorporez délicatement à la crème.

Dans chaque ramequin mettez un fond de biscuit avec 1 cuillère à café de chouchen, des fleurs de lilas – peu importe sa couleur, puis une bonne couche de crème.

Recommencez l'opération, puis terminez en saupoudrant de cacao. Ajoutez quelques fleurs de lilas pour la déco.

Variante: Vous pouvez remplacer le lilas par des fleurs de sureau noir, de glycine, d'acacia ou encore des pétales de rose. Laissez libre cours à votre créativité et votre gourmandise.



Une horloge naturelle

Le lilas est réputé pour fleurir toujours à la même période et a longtemps été associé par les poètes et chanteurs à l'arrivée du printemps. Si en plus ces artistes avaient su qu'il était comestible!

Lilas commun (*Syringa vulgaris*)





TISANES

Le bon goût d'antan tout en se faisant du bien

Saviez-vous que le tilleul est la plante la plus vendue en herboristerie en France ? Il est probable que vous pensiez tilleul, thym, verveine ou menthe quand on vous dit tisane. Pourtant le choix est vaste parmi les « bonnes herbes » et les arbres ne manquent pas à l'appel.

Voici quatre tisanes autrefois très populaires dans nos campagnes européennes : (re)découvrons leurs goûts et leurs bienfaits.

Tisane de tilleul

Les fleurs de tilleul, que l'on cueille à peine écloses à la fin du printemps ou au début de l'été selon les régions, embaument la maison de leur odeur miellée.

En tisane, chaude ou froide, le tilleul apaise, aide à digérer et facilite le sommeil.

Tisane d'aubépine

L'aubépine est la plante du cœur. On peut utiliser toutes ses parties en tisane : feuilles, fleurs et fruits. Discrète, son parfum rappelle la rose.

En tisane, l'aubépine calme les cœurs agités, tonifie les nerfs et aide à lutter contre le stress.

Tisane de sureau

Les fleurs de sureau ont un parfum gourmand qui se conserve bien au séchage.

La médecine populaire attribue à la tisane de fleurs de sureau la capacité à lutter contre les refroidissements.

Tisane de cynorhodon

Les cynorhodons sont les fruits de l'églantier ou rosier sauvage. Ils sont connus pour être très riches en vitamine C.

En tisane, le cynorhodon apporte tonus et vitalité, surtout en période hivernale.

Les 4 tisanes figurent sur la photo du dernier au premier plan.



Les arbres se mangent, le saviez-vous ? Certains sont même délicieux.

Aurélie Valtat vous guide à la découverte de saveurs inexplorées. Au menu : pesto de feuilles de tilleul, tiramisu de lilas, beignets de magnolias et sirop solaire de pin... Ces recettes familiales permettent d'apprendre à cuisiner feuilles, fruits, sèves, écorces, bourgeons. Page après page, découvrez 40 arbres communs sous un nouveau jour.

Un livre pour allier santé, plaisir gustatif et écologie, tout en réalisant des économies. Initiez-vous à l'art de la cueillette gourmande !



Aurélie Valtat est passionnée de plantes médicinales et comestibles. Formée en aromathérapie, elle transmet astuces et recettes sur son blog Aroma'Tips.

Avec la préface de Christophe de Hody.



ISBN: 978-2-37922-148-4



PRIX TTC FRANCE: 15,90€