

Ingrédients sauvages

pour recettes raffinées

Objectifs



A l'occasion des multiples stages sur la cuisine sauvage la priorité a été donnée aux recettes simples et rapides à réaliser. A la demande de nombreux stagiaires cette journée a été programmée afin d'aborder **des recettes plus « techniques »**.

Les ingrédients habituels sont toujours présents : on reste dans l'approche de l'alimentation vivante, des fleurs et des plantes sauvages. Les recettes présentées restent économiques. Seul le temps et parfois la difficulté font la différence avec les recettes habituellement partagées ici.

Les sujets qui demandent une journée entière ne sont pas traités ici : pain au levain par ex.



Contenu

Recettes sucrées et salées.
Décoration aussi pour parfaire l'impression générale de raffinement.



Quelques suggestions salées.

Roulade d'herbes. Confection de pâtes fraîches avec incrustation d'herbes. Faux foie gras au torchon.



Version sucrée... de quoi rêver.

Crème brûlée aux fleurs de reine des prés. Nougat glacé avec fleurs et fruits confits maison. Une mention spéciale pour les roulades et les moelleux. Les diverses techniques de meringues, façon de magnifier des arômes fleuris et d'incruster les fleurs cristallisées ou nature.

Activités

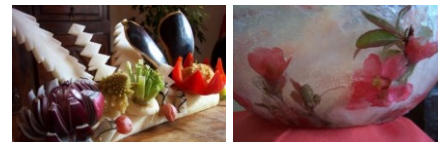
Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



Nous pourrions aussi aborder la confection des fruits confits applicable aux noix vertes, tiges de berce, fleurs de tussilage par exemple. Selon l'envie, réalisation de sucre candy fleuri.



Pour la décoration, nous réaliserons une coupe en glaçon avec incrustation de fleurs.



La découpe de légumes demande pas mal de patience et un peu de savoir-faire.

En pratique

Amener cahier pour notes, appareil photo.
Vos recettes à partager

Autres stages

Alimentation vivante
Cuisine des fleurs
Sauvage et raffiné
Frugalité et volupté

Où ?

3b rue de Bassemberg
67220 Lalayé
Infos détaillées sur le site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret