

Plantes sauvages comestibles









CHENOPODE BLANC



**LAITERON
MARAÎCHER**



**MAUVE
SYLVESTRE**



BAIES DE SUREAU NOIR



Sureau noir

Sambucus racemosa

Famille des *Sambucaceae*

Recette : Tarte aux fruits de sureau
• Préparer une gelée de sureau noir comme
le montre le tableau page 142.

- Étaler la gelée sur un lit de sucre.
- Faire légèrement cuire la tarte au four à 140°C.
- Faire cuire dans une marmite à feu doux les fruits de sureau noir avec un peu de sucre.
- Écraser dans un moulin à café les fruits de sureau noir avec un peu de sucre.
- Mélanger la gelée de sureau noir avec la purée de fruits de sureau noir.
- Verser la tarte dans le moule à tarte.
- Faire cuire la tarte à 140°C pendant 15 minutes.





« PRUNUS SPINOSA »







FIGES
Pinchinats
2011

MÛRES
Pinchinats
2011

ARBOUSE
Pinchinats
2011