

# table des matières

## 9 MES CONSEILS D'HERBORISTE

le respect de la nature

vocabulaire et techniques de base

récolte

conservation et utilisations médicinales

j'insiste

## 16 LES PLANTES INCONTOURNABLES

### 19 L'ORTIE

une mal-aimée si précieuse

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

recettes sucrées

### 41 LE PISSENLIT

soleil qui brille dans le pré

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

recettes sucrées

### 53 L'AIL DES OURS

secret de longévité

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

### 63 LE PLANTAIN

discrète oreille de lapin

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

recettes sucrées

### 73 LA BOURRACHE

herbe à concombre

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

### 83 LA CONSOUDE

qui soude et consolide

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

### 95 LE SUREAU NOIR

qui nous protège

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

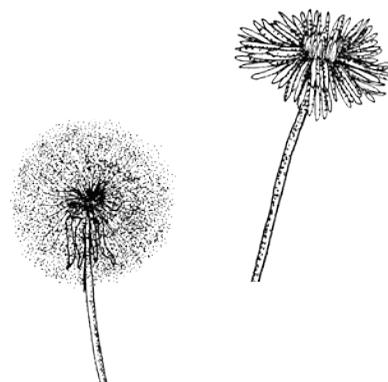
en juin, avec les fleurs

en septembre, avec les fruits

recettes sucrées

en juin, avec les fleurs

en septembre, avec les fruits



## **110** UTILISATION CULINAIRE DES PLANTES

### **112 SALADES SAUVAGES**

préparation  
plantes  
recettes

### **122 SOUPES ET LÉGUMES CUITS SAUVAGES**

préparation  
plantes  
recettes

### **128 BEIGNETS, CRÊPES, GALETTES ET GAUFRES**

#### **128 LES BEIGNETS**

préparation  
plantes  
recettes

#### **131 LES CRÊPES**

préparation  
plantes  
recettes

#### **135 LES GALETTES**

préparation  
plantes  
recettes

#### **136 LES GAUFRES**

préparation  
plantes  
recettes

### **140 TARTINADES ET PÂTÉS**

préparation  
plantes  
recettes salées  
recettes sucrées

### **147 COULIS, COMPOTES, CONFITURES, GELEES ET SIROPS**

préparation  
fruits  
recettes

### **161 HUILES ET VINAIGRES**

préparation  
plantes  
recettes

### **165 LIQUEURS ET VINS**

préparation  
plantes  
recettes  
avec des fleurs  
avec des herbes et des aromates  
avec des fruits  
avec des noix et des noisettes  
liqueurs spéciales

### **176 PÂTISSERIES ET DOUCEURS**

préparation  
plantes  
recettes  
avec des noix, noisettes, châtaignes ...  
avec des fruits  
avec des fleurs

## 200 UTILISATION MÉDICINALE DES PLANTES

### 202 SÈVE DE BOULEAU

explication

plante

recettes ou posologie

### 206 BOURGEONS

explication

récolte

extraction

la macération glycinée ou EAG

le séchage pour tisane

plantes

les bourgeons

les graines germées

recettes

### 219 TISANES

explication

plantes

les plantes à récolter en mars et en avril

les plantes à récolter en mai et en juin

les plantes à récolter en juillet et en août

en hiver, il nous reste à ajouter les épices et quelques

restes de fruits

recettes

### 239 TEINTURES-MÈRES

explication

plantes

recettes

### 245 SIROPS

explication

plantes

recettes

### 250 GOMMES ET PASTILLES

explication

plantes

recettes

### 256 CATAPLASMES, HUILES, POMMADES ET GELS

#### 256 LES CATAPLASMES

explication

plantes et recettes

#### 258 LES HUILES ET MACÉRATS HUILEUX

explication

plantes et recettes

#### 262 LES POMMADES, ONGUENTS ET BAUMES

explication

recettes

#### 265 LE GEL D'ALOÉ VERA

explication

plante

#### 266 ÉLIXIRS

explication

procédé de fabrication du docteur Bach

autres élixirs, autres méthodes

méthode personnelle

plantes

quelques fleurs de Bach régionales

d'autres fleurs

pas qu'avec des plantes

recettes et utilisation

#### 283 HUILES ESSENTIELLES

explication

plantes

les huiles essentielles en cuisine

les huiles essentielles en herboristerie

recettes

# 290 ASTUCES POUR UNE ALIMENTATION SAINES

## 292 ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

allergies ou intolérances ?

les alternatives

les alternatives au lait

les crèmes et les laits végétaux disponibles

voici ce que j'utilise le plus souvent

les alternatives au sucre raffiné

les « sucrants » disponibles

des petits trucs pour gérer l'indice glycémique d'un repas ou d'un plat

les farines avec et sans gluten

la farine de froment et les farines avec gluten

les farines sans gluten ou avec un autre gluten

que dire de la levure ?

les alternatives aux œufs

les matières grasses

les catégories de lipides

mes graisses préférées

## 312 LES PLANTES SAUVAGES POUR UNE ALIMENTATION PLUS RICHE ET PLUS VARIÉE

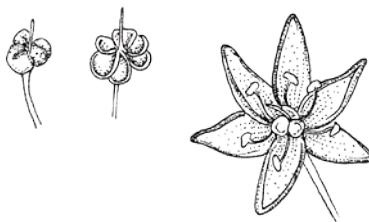
les protéines

la cuisine sauvage ... volontaire et sacrée

## 314 INDEX DES RECETTES CULINAIRES

## 318 BIBLIOGRAPHIE

⌋ tous les noms de plantes sont donnés en français, latin et allemand





# mes conseils d'herboriste

## le respect de la nature

Mais oui, nous avons des plantes géniales chez nous, dans le talus d'en face, dans le pré d'à côté, en abondance et presque toute l'année. J'ai une fois lu un « Notre Père transformé » qui disait : « Donnez-nous de voir le pain quotidien que vous nous donnez dans la nature » et j'ai réalisé à quel point c'était vrai. Il suffit de se baisser. Quand on a la chance d'habiter à la campagne, cela prend moins de temps (et cause moins de stress) d'arpenter sa pelouse que d'aller à l'épicerie ou au grand magasin faire ses courses. Et puis il n'y a pas qu'une plante sauvage comestible, il y en a beaucoup !

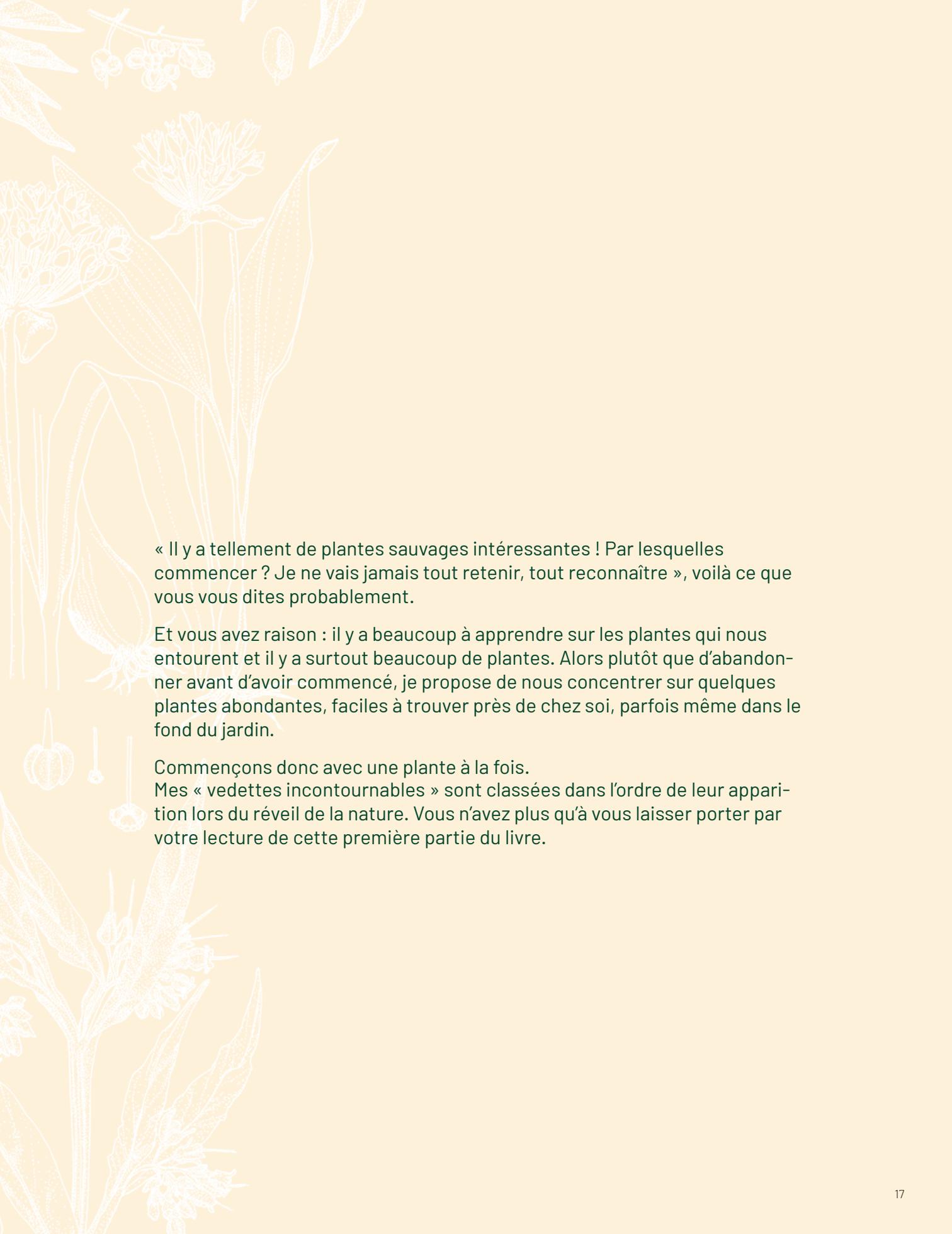
Mais attention, si la nature est généreuse avec nous, nous devons aussi la respecter !

Aussi est-il bien de se tenir à ces quelques règles de base :

- Ne piétinez pas inutilement les plantes, ne les abîmez pas pour jouer.
- Ne plumez pas la nature : ne prenez que le nécessaire et uniquement si la plante est abondante.
- N'arrachez pas, coupez plutôt pour ne pas enlever les racines. Si nécessaire, colmatez la plaie avec de l'argile ou du goudron végétal.
- Cueillez des plantes saines, propres et sans parasites.
- Transportez-les dans un panier, un bac de récolte, un sac en papier... pas dans un sachet en plastique fermé qui ne respire pas.
- N'oubliez pas que la plante est un être vivant, approchez-la calmement et en lui parlant, informez-la de vos besoins et intentions, remerciez-la et elle se sacrifiera volontiers dans son rôle de nourriture physique et énergétique pour vous.
- Les plantes sont souvent l'habitat et la nourriture de nombreux animaux. S'ils étaient là avant vous, laissez-leur la place. Ne cueillez pas la fleur dans laquelle l'abeille ou la mouchette butine.

The background is a dense, repeating pattern of white botanical line drawings on a light beige background. The illustrations include various plants such as dandelions in different stages (seed head, seed dispersing), nettles with serrated leaves, and other leafy plants. Some drawings show detailed views of seeds and fruit clusters.

# LES PLANTES INCONTOURNABLES



« Il y a tellement de plantes sauvages intéressantes ! Par lesquelles commencer ? Je ne vais jamais tout retenir, tout reconnaître », voilà ce que vous vous dites probablement.

Et vous avez raison : il y a beaucoup à apprendre sur les plantes qui nous entourent et il y a surtout beaucoup de plantes. Alors plutôt que d'abandonner avant d'avoir commencé, je propose de nous concentrer sur quelques plantes abondantes, faciles à trouver près de chez soi, parfois même dans le fond du jardin.

Commençons donc avec une plante à la fois.

Mes « vedettes incontournables » sont classées dans l'ordre de leur apparition lors du réveil de la nature. Vous n'avez plus qu'à vous laisser porter par votre lecture de cette première partie du livre.



# Le pissenlit

## soleil qui brille dans le pré

Le pissenlit appartient à la famille des composées ou astéracées, comme la marguerite, la pâquerette et le tournesol, car ce que nous croyons être une fleur unique est en fait un ensemble de plusieurs dizaines de minuscules fleurs ligulées réunies sur un réceptacle et formant un capitule de fleurs. Dans cette famille, les pissenlits appartiennent au groupe des chicoracées qui libèrent une substance laiteuse, le latex, lorsque l'on coupe feuille ou tige. À ce jour, environ 1 200 espèces de *Taraxacum*, nom latin du pissenlit, ont été dénombrées. En allemand, il porte le nom de *Löwenzahn* ou *Franzosensalat*, « salade des Français ».

Le pissenlit se rencontre en abondance sur tous les continents, sous tous les climats (sauf les déserts arides) et même jusqu'à 3 000 mètres d'altitude. Le pissenlit ou dent-de-lion est une plante vivace qui peut vivre plusieurs années. Si vous n'enlevez pas sa racine, il reviendra.

Qu'est-ce qui nous aide à identifier ce *Taraxacum* ?

- une racine pivotante, grosse et charnue ;
- des feuilles très découpées (en forme de dents de lion), regroupées en rosette et plaquées à même le sol et ne présentant pas de poils ;
- des boutons de fleurs souvent encore à ras du sol, au milieu de la rosette ;
- des fleurs jaune-or au sommet d'une tige creuse qui sécrète du latex et se recroqueville si on la fend... les autres plantes d'aspect proche ont des tiges ramifiées ;
- des fleurs fermées au sommet d'une tige et qui ressemblent aux jeunes boutons de fleurs, mais un peu plus grandes et plus fanées et dans lesquelles mûrissent les fruits ;
- les fruits surmontés de petits parachutes blancs et soyeux.

Aucune plante ressemblant au pissenlit n'est toxique, ouf !

Ce roi de la prairie a une vie sexuelle débridée. Il attire les insectes pollinisateurs mais il peut aussi se polliniser tout seul, car chacune de ses mini-fleurs possède une petite antenne femelle qui peut se recourber pour aller chercher la semence mâle. Ainsi, il se reproduit bien à l'abri dans la fleur fermée lorsque le climat est trop rude. Le pissenlit se reproduit aussi par parthénogenèse, c'est-à-dire par multiplication cellulaire et création d'un embryon non fécondé. Et enfin, il se multiplie encore par les éclats de ses racines dans le sol. On comprend son abondance !



# symbolisme et histoire

Symboliquement, le pissenlit est considéré comme « le nettoyeur », car il augmente la bipolarité de l'organisme et nous libère de nos blocages énergétiques. Sur le plan physique, ses propriétés de nettoyage en font un dépuratif de premier plan. Observez-le, il est le feu par ses fleurs-soleil et il est l'air par ses fruits-parachutes, aussi appelés « anges » ou « souffles de la Vierge ».

Le pissenlit est une plante divinatoire. On observe et interprète la dispersion de ses fruits à tout vent pour prédire mariage, virginité de la future épouse, nombre d'enfants, réussite en affaires, chemin à prendre...

Au Danemark, on l'appelle le « pot au lait du diable » à cause de son abondant latex et de sa racine qui s'enfonce profondément dans le monde souterrain. Le pissenlit fait aussi référence à la mort dans l'expression « manger les pissenlits par la racine ».

Le conte d'Andersen *La Différence* explique la différence entre la branche de pommier en fleurs et le pissenlit, qui finissent par se retrouver dans le même vase comme pour nous montrer qu'on est tous égaux en définitive.

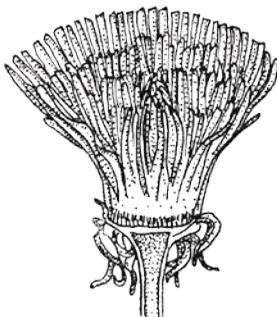
Offrir des pissenlits signifie, selon les régions : tu es cocu (jaune) ou notre liaison est éphémère comme la fleur de pissenlit et elle s'envolera à tout vent. Pas très sympa entre amoureux, mais si mignon quand c'est votre enfant qui vous offre tendrement son bouquet champêtre, les doigts tout colorés par le suc de la tige !

# utilisation médicinale

Toute la plante a des vertus thérapeutiques :

- **Cure dépurative du printemps (nettoyant le sang) :** aussi utile en cas d'eczéma et de rhumatismes.
- **Reconstituant du sang :** par sa teneur en vitamines et en minéraux.
- **Aide en cas de problèmes de digestion :** ballonnements, difficulté à uriner (rétention), d'où son nom, vraiment efficace en macération dans de l'alcool.
- **En cas de maladie du foie et de la vésicule biliaire :** « Une décoction de feuilles fraîches double le volume de bile excrétée, alors qu'une décoction de racine la quadruple. » (Bernard Bertrand, *Le pissenlit, l'or du pré*, collection Le compagnon végétal, p. 94.)
- **Aide également en cas de maladie liée à une insuffisance hépatique :** constipation, cholestérol trop élevé...

On profite de ses vertus en consommant ses feuilles et ses fleurs en salade ou en légume, en le buvant en tisane ou en sirop, en utilisant sa teinture-mère ou simplement en mâchant sa fleur lors d'une balade.





- feuilles tendres



- fleur soleil dans le pré



- Les graines de pissenlit apparaissent



- les graines de pissenlit, parachutes au vent



- petites fleurs ligulées, détachées du réceptacle des fleurs composées de pissenlit

# utilisation variée

## À LA FERME

Le pissenlit est un aliment excellent pour le bétail et les petits animaux (lapins, chèvres...).

Le pissenlit augmente et améliore la lactation des animaux (beurre jaune de printemps).

Malheureusement, les agriculteurs ne l'aiment pas toujours car il ne se fane pas bien et sa rosette étouffe les autres plantes.

Le pissenlit fournit un abondant nectar aux abeilles et autres insectes très tôt dans la saison.

## DIVERS

Comme remplaçant du café – les racines de pissenlit, comme celles de la chicorée, peuvent être torréfiées :

- récoltez les racines en hiver, lavez-les et brossez-les ;
- coupez des cubes de 1 cm et grillez-les dans une poêle à sec en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé.

En Russie, une espèce de pissenlit a été cultivée pour son latex afin d'en faire du caoutchouc.

Le latex blanc colore la peau (pour jouer à se faire des tatouages) et les tissus en brun.

Le « pinto » est un petit sifflet avec une tige de pissenlit dont une extrémité fendue forme des anches, avec un ou plusieurs trous pour jouer des notes.

La tige creuse peut servir de paille aux enfants et aux grands aussi. Cela évite de devoir jeter les pailles en plastique !

# utilisation en cuisine

« Dans le pissenlit comme dans le cochon, tout est bon ! » disait-on jadis. En effet, on peut manger toute la plante qui est vraiment nutritive et contient :

- de la vitamine C, 45 mg/100 g, presque autant que le citron, 500 fois plus que la laitue ;
- de la provitamine A, 1,5 fois plus que la carotte ;
- du manganèse, du magnésium, du soufre, de la silice, du phosphore et surtout du potassium (4-5 %) ;
- de l'inuline, un sucre naturel contenu dans la racine, glucide non digestible n'ayant aucun impact sur la glycémie et de ce fait autorisé aux diabétiques ;
- de la taraxacine, le principe amer du latex, une lactone sesquiterpénique aux effets dépuratifs et désintoxiquants ;
- du taraxastérol, un antioxydant, anti-inflammatoire et antalgique (antidouleur) musculaire ;
- des antioxydants, surtout dans les fleurs.

Parties récoltées et utilisées :

- les feuilles avant la floraison ou en repousse d'été après la pluie, crues ou cuites ;
- les racines, dont la chair est blanche et comestible toute l'année (plus fibreuse chez les sujets plus âgés) ;
- les fleurs, abondantes surtout en avril-mai.

# recettes salées



## SALADE DE PISSENLITS

RECETTE DE OMA DE PONT

1. Cueillez au tout début du printemps des têtes de pissenlit comme si vous déterriez de petites salades, nettoyez-les et coupez-les finement (comme des chicons).
2. Ajoutez une vinaigrette : vinaigre, huile, oignon haché, moutarde, sel, poivre ou une mayonnaise.
3. Servez avec des œufs pochés et des pommes de terre rissolées, ou avec des œufs durs, des lardons et des pommes de terre vapeur... laissez libre cours à votre imagination.

### ∫ variante moins amère

Pour s'habituer progressivement aux saveurs fortes des plantes sauvages : moitié pissenlit, moitié chicon et ajoutez une pomme en petits morceaux.

## PISSENLITS AU SAUMON FUMÉ

1. Mélangez 10 cl de crème fraîche, une échalote hachée et le jus d'un citron (éventuellement un peu de sel, mais attention car le saumon est déjà salé...); vous pouvez aussi ajouter des feuilles d'alliaire, de plantain ou d'achillée millefeuille hachées.
2. Laissez reposer le temps que les arômes se mélangent bien.
3. Nettoyez et coupez les feuilles de pissenlit.
4. Versez la sauce dessus et « brassez », laissez reposer ¼ d'heure.
5. Au moment de servir, ajoutez les petits morceaux de saumon fumé.

### ∫ variante ardennaise

Utilisez de la truite fumée de notre Ardenne.

### ∫ variante sans lactose

Utilisez une crème végétale ou un yaourt végétal pour faire la sauce.

## OMELETTE AUX PISSENLITS

1. Faites dorer un oignon haché dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez-y les racines de 5 pissenlits hachées finement et faites-les cuire.
3. Ajoutez-y ensuite les feuilles des 5 pissenlits et laissez-les juste « fondre ».
4. Battez 2 œufs avec du gruyère râpé, du sel, du poivre et éventuellement de l'ail et du thym.
5. Versez ce mélange sur les légumes et faites cuire jusqu'à consistance voulue.
6. Servez chaud et garni de pétales de fleurs de pissenlit bien jaunes, accompagné de pain.

## TERRINE DE PISSENLITS

1. Faites cuire séparément 500 g de pissenlits et 150 g de pois chiches (ou du froment, du riz, du quinoa).
2. Réduisez les pissenlits et les pois en purée.
3. Faites rissoler 100 g de lardons fumés (ou de tofu fumé, ou de la truite fumée).
4. Mélangez lardons et purée, ajoutez 6 œufs et 1 c. à s. de moutarde, du sel et du poivre.
5. Mettez à cuire dans un moule huilé à four chaud (175 °C) pour 45 minutes.
6. Servez chaud ou froid avec une salade et une tranche de pain grillé.

## RACINES DE PISSENLITS À LA CRÈME

1. Brossez, lavez et pelez 250 g de racines de pissenlit, coupez-les en tronçons de 1 à 2 cm de long.
2. Plongez-les dans de l'eau vinaigrée quelques minutes pour éviter qu'elles noircissent.
3. Faites-les cuire ½ heure dans de l'eau salée.
4. Faites fondre l'oignon haché dans un peu de beurre, de ghee ou d'huile d'olive.
5. Ajoutez 1 c. à s. de farine de froment et laissez dorer le roux.
6. Versez du lait, ajoutez du sel, du poivre et un peu de noix de muscade, mélangez pour faire comme une béchamel (cf recette p.127), ajoutez du lait tant que nécessaire pour avoir la bonne consistance.
7. Quand les racines de pissenlit sont cuites, ajoutez-les à la sauce.
8. Laissez encore mijoter le tout pendant 20 minutes.

### ∫ **variante gratinée**

Mettez à gratiner avec un peu de fromage râpé pendant 20 minutes au four au lieu de laisser mijoter.

### ∫ **variante sans lactose**

Utilisez du lait d'avoine, d'épeautre ou de soja.

### ∫ **variante sans gluten**

Utilisez de la farine de sarrasin, plus rustique mais bien goûteuse.

## CÂPRES DE PISSENLITS

1. Récoltez et lavez des boutons floraux.
2. Couvrez-les pendant 12 heures de sel pour éliminer l'excédent d'eau.
3. Lavez-les à l'eau pour éliminer le sel, laissez-les égoutter quelques heures et mettez-les en bocaux couverts de vinaigre (attention, ils doivent toujours être immergés).
4. Consommez après au moins un mois de conservation au vinaigre.

# GRATIN DE PISSENLITS

1. Faites cuire 500 g de pissenlits et réduisez-les en purée.
2. Mouillez 5 c. à s. de chapelure ou une tranche de pain avec ½ verre de lait.
3. Ajoutez 75 g de fromage râpé et 2 jaunes d'œuf, puis enfin 2 blancs montés en neige.
4. Faites cuire ce « soufflé » au four pendant 30 minutes environ.

## ∫ variante sans gluten ni lactose

Utilisez des flocons de quinoa ou d'avoine, une crème végétale et du fromage sans lactose ou végane.



# BLINIS SAUVAGES

ADAPTATION DE LA RECETTE POUR BLINIS RUSSES DE KATIA

1. Faites diluer de la levure fraîche avec un peu d'eau et une pincée de sucre.
2. Ajoutez de l'eau, un peu d'huile et de la farine de froment complète (ou de sarrasin, de seigle, d'épeautre).
3. Ajoutez des feuilles et des fleurs de pissenlit finement hachées (et/ou d'autres plantes sauvages de printemps comme l'ortie, le plantain, l'ail des ours ou des herbes du jardin comme de la ciboulette, du persil, de l'origan, de la sarriette...).
4. Salez et poivrez.
5. Faites cuire de petites galettes dans une poêle huilée.
6. Servez avec du beurre, de la crème fraîche battue (non sucrée), du tofu soyeux ou un yaourt de brebis, de soja ou de coco et un peu de jus de citron, de sel et de poivre.
7. Garnissez de saumon fumé ou de caviar de truite... ou de vrai caviar !

## ∫ variante végane

Remplacez les œufs de poisson par un caviar d'algues, goût iodé garanti !

# recettes sucrées



## SIROP DE PISSENLIT

1. Remplissez une casserole de fleurs de pissenlit, coupées si possible en plein soleil de midi et bien épanouies pour un maximum de pollen.
2. Couvrez les fleurs d'eau et faites-les cuire à gros bouillons.
3. Laissez reposer pendant une nuit ou au moins 5 à 6 heures dans la casserole à couvercle fermé.
4. Filtrez le jus en le pressant dans une étamine.
5. Pour 1 l de jus, ajoutez 800 g de sucre et les jus de ½ citron et de ½ orange.
6. Laissez recuire pendant 6 à 8 minutes, versez bouillant dans des bouteilles ou des bocaux et vissez immédiatement les couvercles (ils se scelleront et feront le vide d'air lorsque le mélange refroidira).

### utilisation

Ce sirop est à diluer dans de l'eau plate ou pétillante (comme une grenadine) et constitue une boisson saine et rafraîchissante pour les petits et les grands. Il peut aussi « mieller » la tisane. Il stimule le foie et la production de bile. Et pourquoi pas l'utiliser comme du sirop d'érable pour napper une crêpe ou une boule de glace ?

# MIEL DE PISSENLIT

DE MARIA TREBEN

1. Remplissez une casserole de fleurs de pissenlit, coupées si possible en plein soleil de midi, prenez les fleurs bien ouvertes et qui ont beaucoup de pollen, avec ou sans le réceptacle vert.
2. Couvrez les fleurs d'eau et faites-les cuire à gros bouillons.
3. Laissez reposer pendant une nuit ou au moins 5 à 6 heures dans la casserole à couvercle fermé.
4. Filtrez le jus en le pressant dans une étamine.
5. Pour 1 l de ce jus, ajoutez 1,25 kg de sucre (de canne blond si vous avez) et le jus de ½ citron.
6. Laissez recuire à petit feu et laissez refroidir, répétez l'opération 2 à 4 fois. Le liquide doit s'évaporer sans que le mélange ne vienne à bouillir, jusqu'à avoir la consistance du miel.

## utilisation

C'est un sirop épais que l'on peut étaler sur le pain comme du miel. On peut facilement en prendre une cuillère pour sucrer une tisane. On peut également se servir de ce miel pour remplacer une partie du miel dans toutes les recettes de biscuits de Noël ou de pain d'épices.

## ∫ variante plus rapide

Faites recuire une seule fois mais avec 3 g d'agar-agar (ou un autre gélifiant à confiture) pour un miel épais bien gélifié et tartinable.

# DESSERT EXOTIQUE AU SIROP DE PISSENLIT

ADAPTATION D'UNE RECETTE DE REINOLD

1. Faites rôtir des fruits exotiques dans de l'huile de sésame : ananas frais en fines tranches, morceaux de banane, litchis, fines tranches de mangue...
2. Lorsque les fruits sont cuits, nappez-les de sirop de pissenlit et laissez-les encore un peu caraméliser.
3. Servez chaud avec une boule de glace vanille.
4. Saupoudrez de noix de coco, d'amandes effilées ou de graines de sésame, garnissez avec une feuille de l'ananas.

## ∫ variante plus locale

Réalisez cette recette avec des fruits locaux comme des reines-claude, des pommes, des poires...



## PAIN D'ÉPICES LÉGER

1. Prenez 140 g de miel ou de sirop de pissenlit.
2. Ajoutez 2 œufs et 125 g de beurre ramolli ou de ghee.
3. Ajoutez 2 c. à c. de baking powder tamisée.
4. Ajoutez les épices : cannelle, clou de girofle, quatre-épices, anis, gingembre... selon votre goût.
5. Ajoutez 150 g de farine de froment blanche (ou 75 g de blanche et 75 g de complète, ou encore de farine sans gluten).
6. Faites cuire dans un moule beurré et enfariné (ou dans de petits moules à madeleines ou à muffins).
7. À la fin de la cuisson (comme pour un 4/4, vérifiez en piquant une lame de couteau dans le pain d'épices, elle ne doit plus coller), badigeonnez avec un mélange de lait (ou de lait végétal de riz, d'amande ou de coco), de sucre de canne et d'épices, remettez au four pour 2 à 3 minutes jusqu'à avoir une belle croûte.

∫ **variante très sucrée avec du vrai miel**

Mélangez 70 g de miel avec 70 g de miel de pissenlit et 2 c. à s. de sucre de canne.

## COCKTAIL AU SIROP DE PISSENLIT

- 1 mesure de sirop de pissenlit
- + 1 mesure de vin blanc doux (facultatif)
- + 1 mesure de vodka
- + 1 mesure de jus de citron
- + 3 à 4 mesures d'eau pétillante
- + des glaçons