



JARDIN GOURMAND

*Vivez nature!*

## Buffet PNRL 30 août 2013

### Concours prairies fleuries

#### Organisation

Association Jardin Gourmand – 67220 Lalye – [www.jardingourmand.com](http://www.jardingourmand.com) – 03 88 58 91 44

#### Les divers thèmes retenus pour la conception de ce buffet

##### **Tonalité générale**

Repas rustique, sauvage et raffiné à la fois

Décoration adaptée : fibres abaca, plateaux et coupelles en croûte de foin, supports bois ou palmier, deux bouquets réalisés à partir de « découpe » de prairies, etc.

Produits bio

##### **Prairies fleuries**

C'est le premier objectif visé par ce buffet « atypique », coloré, varié, insolite, mettant principalement en œuvre les plantes de prairies.

Plantes fraîches tout d'abord. Les recettes à base d'herbes en comportent sept : plantain, oseille, renouée bistorte, berce, pissenlit, consoude et lierre terrestre

Mais aussi plantes séchées avec les multiples déclinaisons du foin

##### **Ne pas être bête à manger du foin**

Les arômes du foin ont ici trois origines : le foin proprement dit, l'aspérule et le mélilot séchés, ce dernier ajoutant d'étonnantes nuances miellées. Le sirop a associé ces trois plantes. La liqueur a été faite par triple macération : sirop, alcool et eau.

Limonade, poulet, gâteaux, sirop et liqueur, sans oublier le « rhum des foins »

##### **La diversité des plantes des prairies, mais qu'en est-il des mauvaises herbes au jardin ?**

Repas comporte de multiples applications des orties, crues (en jus pour aromatiser le jus de pommes) ou cuites (crêpes par exemple).

Le chénopode blanc (quinoa lorrain) a été mis en valeur avec ses graines au vinaigre comme condiment accompagnant le fromage blanc aux herbes et relevant la truite fumée

##### **Les invasives à table**

Petite touche provocatrice avec la présence de fleurs de balsamine de l'Himalaya en incrustation sur les crêpes aux orties et les feuilles de renouée de Japon disposées sur les plateaux en carton.

##### **Il n'y a pas que les animaux qui méritent le meilleur !**

Leur donner de la luzerne, ramasser de la berce pour les lapins : le buffet m'amène à faire manger toutes ces bonnes choses aux participants !

##### **Biodiversité et relation au vivant**

Biodiversité dans l'assiette avec illustration de multiples préparations : plantes fraîches, produits lacto-fermentés (« choucroutes » de carottes ou de céleri), conserves naturelles au sel et huile (fleurs de poireaux sauvage par ex.), boissons fermentées ou probiotiques traditionnels (kéfir de fruits).

Place également graines germées (soja, luzerne, fenugrec et radis) présentes dans quatre préparations.

## **La santé par la nourriture**

Qualité des produits fermiers, plantes sauvages et alimentation vivante

Diversité des plantes sauvages à considérer comme compléments alimentaires

### **Illustration d'une possible sobriété heureuse**

Susciter l'émerveillement avec des ingrédients sauvages, des recettes anciennes, des mises en valeur d'ingrédients insignifiants (une feuille de carotte sauvage en incrustation sur le pain, par ex.).  
Création par association entre ce que la nature nous offre et un savoir-faire reposant sur astuces, observation, économies...

### **Buffet accompagné d'une exposition**

Une vingtaine de plantes comestibles

Exposition de germoirs artisanaux de graines germées et de bocaux pour lacto-fermentation de légumes

### **Invitation**

Un tel buffet a aussi pour espoir de susciter chez les participants l'envie de découvrir ces savoir-faire et d'approfondir l'art de vivre sous-jacent : les programmes de formation proposés par l'association Jardin Gourmand sont conçus dans cette perspective. Ils se déroulent en Alsace à ½ h de St Dié. Ils peuvent aussi s'organiser à la demande dans n'importe quel département de parc à partir du moment où un groupe d'au moins 8 personnes se constituerait. Programme sur mesure à définir.

A noter qu'une journée de stage peut faire l'objet d'un cadeau présenté dans une belle pochette

### **Perspectives pour une future manifestation**

Obtenir un échantillon de foin de chaque concurrent avec sa composition telle qu'appréciée par le jury. Sur cette base, dégustation comparative d'une préparation réalisée avec celui de chaque paysan.



# Au menu !

## Boissons

### Boissons sans alcool

- Bonbonne Limonade de foin
- Eau plate et pétillante
- Kéfir
- Jus de pommes aux orties

### Apéritif avec alcool

- Vin de fleurs de pissenlit des champs
- Vin de fleurs de sureau
- Kir à base de liqueur (ou de sirop) de foin
- Liqueur de foin
- Sirop de foin

### Vins

- Vin rouge Costeplane
- Vin blanc Auxerrois

### Alcools

- Rhum des foins

### Liqueurs

- Noix vertes
- Vieux garçon
- Foin

## Préparations salées

### Pain spéciaux

- Orties, carottes, graines germées et foin

### Grignotages divers

- Amandes grillées au sel de Guérande et poudre de foin
- Tartares d'herbes sauvages avec purée de lentilles corail, noisettes sur feuilles de choux chinois
- Pesto de fleurs de poireaux sauvages sur knäckebröt (façon suédoise)
- Crêpe aux orties avec incrustation fleurs balsamine ; truite fumée, chantilly fromage blanc et graines de chénopode blanc au vinaigre

### Salade de légumes du tonneau

- Carottes fermentées, miel de callunes, huile colza + sésame, tofu fumé, cubes de pommes, amandes concassées, raisins secs et décoration de radis germés
- Céleri à la crème et soja germé avec bleuet

### Suite du menu

- Saumon mariné sureau au vinaigre, miel,
- Saumon présenté en feuilles farcies : renouée bistorte et consoude
- Aiguillettes de poulet marinées dans une réduction d'infusion de foin et saupoudrées de poudre de foin
- Pommes de terre fumées au foin présentées dans un diable charentais
- Fromage blanc aux fines herbes sauvages des prairies, ail des ours, purée d'olives et de tomates séchées
- Munster blanc et chutney sauvage : poire et coquelicot. Avec graines germées de luzerne
- Fleurs d'onagre farcies avec boules de chèvre frais fleuri et aromatisées aux herbes de prairies et ail des ours.

## Préparations sucrées

- Confiture vieux garçon ou petits fruits nature sur un mélange de brousse et fromage blanc.
- Mousse de Reine des prés au lait de riz à l'agar agar, touche de vanille, fleurs cristallisées : sureau et roses
- Raisins givrés
- Gâteaux secs au foin

# Quelques recettes

## Gâteaux au foin

Beurre .....	250
Sucre.....	400
Œufs.....	4
Farine blé bise et farine de châtaigne) .....	800
Levure fraîche .....	42
Mélilot .....	25

## Knäckebrot

Farine épeautre .....	250
Crème avoine .....	50
Tournesol ou sésame non grillé .....	60
Lait .....	135
Levure fraîche .....	15
Sel 0,7 %.....	3

Laisser reposer 15'

Étaler en galette fine, couvrir de sésame (en plus des 60g) et reposer à nouveau 10'  
à piquer, 12-15' 250° th 8 préchauffé

