

# GRAINES DE CAPUCINE (CÂPRES)

## *Dans le vinaigre :*

- Récolter les **graines de capucine** lorsqu'elles sont encore jeunes. Elles ne doivent pas être brillantes, mais encore bien vertes.
- A chaque petite récolte des graines, les ébouillanter, les essorer.
- Dès qu'elles sont sèches, les plonger dans un **bocal** soigneusement lavé à l'eau très chaude et séché. Recouvrir de **vinaigre blanc**.
- Les jours suivants, rajouter au fur et à mesure la poignée de **graines de capucine** que l'on vient de cueillir et d'ébouillanter, remettre éventuellement du vinaigre pour qu'il recouvre toujours les graines.
- Quand le bocal est plein, récupérer les graines et, faire bouillir du vinaigre blanc. Remettre les graines dans le pot avec le vinaigre et de nouveaux aromates (romarin, feuille de laurier,...). Fermer le pot hermétiquement. Laisser 1 à 3 mois en macération dans le vinaigre dans un endroit frais et sec. Puis consommer.
- Se consomme comme des cornichons ou des câpres, avec des viandes froides, quelques graines dans une salade, et particulièrement délicieuses avec les **poissons** (chauds, froids, terrines). Se conserve un an.

## *Sel et vinaigre :*

- Utiliser les fruits lorsqu'ils sont verts. Les laver, et les placer dans un récipient bien couverts de gros sel. Laisser une nuit.
- Égoutter, puis mettre en bocal avec poivre, estragon et ail. Couvrir avec du vinaigre bouillant. Laisser le bocal ainsi 3/4 semaines avant de vous en servir.

## Entrée de saumon fumé :

### Ingrédients :

- Saumon fumé du Pacifique tranché
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Poivre
- Ciboulette
- Graines de capucine (câpres)
- Fleurs de capucines



Disposez les tranches de saumon fumé sur une grande assiette. Versez un filet d'huile d'olive et un peu de jus de citron, puis poivrez au moulin. Parsemez de ciboulette, de graines de capucines et de fleurs. Servez!

# PESTO AU BASILIC ET PERSIL

## **INGRÉDIENTS :**

- 2 gousses d'ail
- 10 branches de basilic frais (feuilles)
- 4 branches de persil frais
- 150 gr (1 tasse) de parmesan râpé
- 30 gr (¼ de tasse) de pignons (noix de pin)
- 20 gr (1 cuil. à soupe) de gros sel
- 200 gr (1 tasse) d'huile d'olive

Passez au mélangeur l'ail, le basilic, le persil, les pignons et le se. Incorporez l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une émulsion (comme mayonnaise). Ajoutez enfin le parmesan.

## **Pâtes au pesto :**

Ingrédients :

- ¾ de tasse de pesto
- ¼ de tasse de sauce Miracle Whip
- 2 ½ tasses de rotinis, cuits et égouttés
- ½ tasse d'olives noires tranchées
- 3 cuil. à soupe de tomates séchées au soleil conservées dans l'huile, égouttées
- ½ cuil. à thé de poivre noir

Mélanger le pesto et la sauce dans un grand bol jusqu'à homogénéité. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger légèrement. Réfrigérer une heure.

## FROMAGE À TARTINER AU MOURON BLANC

- Le mouron blanc (on l'appelle aussi mouron des oiseaux ou stellaire) est tonique, diurétique et antirhumatismal, entre autres vertus. Ne le confondons pas avec son cousin le mouron rouge, qui contient des saponines toxiques pour les animaux et probablement aussi pour nous.
- Cueillir les jeunes pousses, enlevez immédiatement les racines, coupez en petits morceaux les tiges avec les feuilles et les fleurs, et lavez. Son goût léger d'été s'ajoute très bien aux salades, aux sandwiches ou dans une soupe en fin de cuisson. Cette plante apporte d'excellentes quantités de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, de protéine et de fibre. Il semble, en plus, qu'elle facilite l'absorption des nutriments présents dans les autres aliments.

### **Tartinade :**

#### Ingrédients :

- 250 g de fromage blanc
- 1 belle poignée de mouron blanc
- 1 petit oignon
- Le jus d'1/2 citron
- Sel, poivre, épices au choix

Hacher l'oignon très finement, l'ajouter au fromage blanc ainsi que le citron et les épices. Nettoyer le mouron si nécessaire, et le hacher menu. Ajouter au fromage, bien mélanger, et déguster sur une belle tranche de pain complet, par exemple.



## COMPOTE DE QUATRE-TEMPS

- Le quatre-temps (on l'appelle aussi cornouiller du Canada ou rougets) est un petit fruit semblable à une cerise, rouge vif. La pulpe est assez juteuse et agréable au goût, mais le noyau dur rend le fruit quelque peu malaisé à manger. Ils se ramassent facilement. Les fruits mûrissent au cours de l'été et sont persistants tout au long de l'automne.
- Légende chez certains amérindiens de la côte ouest de l'île Vancouver : un mari jaloux aurait abandonné sa jeune femme au sommet d'un cèdre rouge ; chaque fois qu'une goutte de sang de la jeune femme touchait le sol, il poussait un cornouiller. Depuis ce jour, les cornouillers aiment pousser à l'ombre de cèdres.

### Compote :

#### Ingrédients :

- 1 L / 4 tasses de fruits du cornouiller
- 125 ml / ½ tasse d'eau
- 50 ml / ¼ tasse de sucre
- 2 ml / ½ c. à thé de sel
- 5 ml / 1 c. à thé de cannelle
- 15 ml / 1 c. à soupe de jus de citron
- Un soupçon de muscade râpée

Faire chauffer à feu vif les fruits lavés et l'eau dans une casserole. Quand l'eau bout, baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient très mous. Retirer du feu et presser à travers un tamis pour enlever les noyaux et la peau. Remettre la pulpe dans la casserole avec les autres ingrédients, chauffer à feu doux en remuant doucement jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Servir avec du porc ou au dessert avec de la crème glacée.



# MIEL DE TRÈFLE

## INGRÉDIENTS :

- 36 fleurs de trèfles rouges
- 16 fleurs de trèfles blancs
- 1 c. à thé d'alun en poudre (acheter à la pharmacie)
- 1 tasse d'eau
- 4 tasses de sucre

Bouillir ensemble tous les ingrédients pendant 5 minutes. Couler dans un coton fromage. Mettre le miel encore chaud dans des pots stérilisés chauds. Fermer tout de suite.

Se conserve environ 8 mois.

# PETITS PAINS SUCRÉS AU SOUCI

## INGRÉDIENTS :

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 100 g de farine préparée
- 1 cuil. à thé de poudre à pâte
- 2 cuil. à soupe de pétales de souci frais

Mettre le beurre, le sucre, les œufs, la farine et la poudre à pâte dans le mélangeur et réduisez en une pâte lisse et brillante. Incorporer les pétales de souci à la pâte et versez la dans des moules à petits pains graissés ou dans des moules en papier. Garnissez chaque petit pain de quelques pétales et d'un peu de sucre. Faites cuire à 325°F pendant 25 à 30 minutes. Donne 18 petits pains.

Recette tirée du livre suivant : McVicar, J. 2009. La passion des herbes aromatiques, culinaires, médicinales, cosmétiques et comment les cultiver. Guy Saint-Jean, éditeur. 304 p.

# TARTE AU YOGOURT ET PÉTALES DE ROSE

## **INGRÉDIENTS :**

- 1 tasse de crème Nutri-Whip
- 1 tasse de yogourt (vanille)
- 2 enveloppes de gélatine neutre (Knox)
- ¼ de tasse de sucre blanc
- ½ tasse d'eau froide
- 3 roses (en défaire 2 et en garder une intacte)
- Croûte à tarte (biscuits Graham)

*Recette de la croûte :* mélanger 2 tasses de biscuits Graham émiettés, ¼ de tasse de sucre et 2/3 de tasse de beurre. Foncer une assiette à tarte de 10 pouces avec ce mélange.

Mélanger l'eau, le sucre et la gélatine neutre dans une casserole et amener à ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir.

Fouetter la crème, incorporer le yogourt et ajouter les pétales de roses. Transvider le liquide dans une croûte à tarte faite avec la chapelure de biscuits Graham ou une croûte ordinaire.

Réfrigérer environ 2 heures.

Placer la rose intacte au centre de la tarte pour la décoration.

# BEURRE À LA FLEUR DE CIBOULETTE

## **INGRÉDIENTS** :

- 50 à 60 fleurs de ciboulette
- 1 lb de beurre (santé : ½ beurre et ½ margarine Becel goût de beurre)
- 45 ml de jus de lime
- ½ tasse d'huile d'olive

Mettre les fleurs dans un bol d'eau salée de 1 à 2 heures afin de déloger les insectes. Rincer ensuite à l'eau froide. Laisser sécher les fleurs environ 4 heures et hacher finement.

Mixer le beurre ramolli, le jus de lime et l'huile. Ajouter les fleurs de ciboulette.

Mélanger ensemble et congeler dans des cubes à glaçon de manière à avoir des portions individuelles.

Une fois gelé, sortir le beurre après avoir laissé le bac quelques secondes dans l'eau chaude.

**Note** : Se conserve très bien dans un ziploc.

**Suggestions d'utilisation** : pour faire cuire un steak, du poisson; dans une purée de pommes de terre ou pour des pommes de terre au four; sur des légumes; ou tout simplement pour une tartine.

**Recette offerte par Doris Touzell**