

Recueil de plantes comestibles

Les plantes comestibles du lycée Pierre Le Roy de Boiseaumarié



A...



Abricotier, *Prunus armeniaca*

L'abricotier est un arbre à fleurs qui produit un fruit, l'abricot. On peut manger ses fruits de juin à août. L'abricotier est un arbre dit caduc, cela veut dire qu'il perd ses feuilles en hiver. Par contre il est réputé pour sa végétation très dense pendant les saisons chaudes.

On le trouve dans le jardin du lycée.

Recette :

Tarte à l'abricot

pour une tarte :

- 10 abricots
- une pâte sablée
- 3 œufs
- 100g de sucre
- 150ml de crème liquide
- 25g de poudre d'amande
- 25g de beurre
- 10g de farine
- Des amandes effilées

Préparation :

- 1) Dans un bol, mélanger les oeufs, le sucre, la farine, la poudre d'amande, la crème liquide, et ajouter le beurre fondu.
- 2) Dérouler la pâte sablée et la mettre dans un moule à tarte. Y verser le mélange précédent.
- 3) Nettoyer et couper les abricots en deux, ôter les noyaux, et les disposer dans le moule à tarte.
- 4) Parsemer d'amandes effilées, et cuire 45 minutes à 180°C.



A...



Amandier, *Prunus amygdalus*

L'amandier est l'arbre à fleurs qui produit les amandes. Ces fruits à coque peuvent être mangés directement ou alors ils sont majoritairement utilisés dans les desserts. L'amandier aime le climat méditerranéen car il a besoin de soleil et d'air sec. Il craint le gel en période de floraison.

On le trouve dans le jardin du lycée.

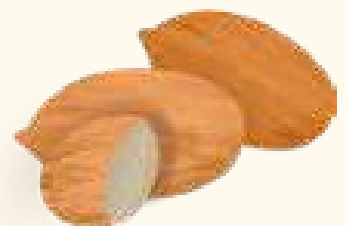
Recette :

Cake aux amandes

- 200g de poudre d'amandes
- 180g de sucre
- 100g de beurre fondu
- 4 oeufs
- 1 sachet de sucre vanille
- sucre glace

Préparation :

- 1) *Préchauffez le four à 200 °C.*
- 2) *Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu, mélangez, et enfin la poudre d'amande. La pâte doit être lisse et homogène.*
- 3) *Chemisez (beurrez, farinez) un moule, puis versez-y la préparation.*
- 4) *Enfournez pour 30 min.*



A...



Arbousier, *Arbutus unedo*

L'arbousier est un arbuste à fleurs qui produit de petits fruits appelés les arbouses. Ces fruits peuvent être mangés cru mais il est conseillé de les manger cuits. L'arbousier aime les climats chauds et secs, on le voit souvent dans le pourtour méditerranéen occidental.

On le trouve dans le jardin du lycée.

Recette :

Confiture d'arbouses (pour 6 pots)

- 600g de sucre
- 1kg d'arbouses
- 1 citron



Préparation :

- 1) Laver les arbouses et leur ôter les impuretés. Les mettre dans une grosse casserole ou marmite.
- 2) Mettre le sucre et le jus de citron par dessus et laisser ainsi 45 min environ.
- 3) Mettre sur le feu doux, écumer de temps à autre.
- 4) Mettre en pot.

Attention : Cette confiture peut vite se transformer en "bonbon" et donc rater, d'où la nécessité de bien la surveiller, remuer légèrement de temps à autre et ne pas la laisser prendre trop vite. Si vous constatez qu'elle accroche au fond, enlevez immédiatement !



A...



Aubépine, *Crataegus*

L'aubépine est un arbuste épineux à fleurs qui produit de petits fruits rouges. Ces fruits peuvent être consommés mais n'ont pas beaucoup de goût. C'est pourquoi il faut les consommer cuits, en sirop, en confiture ou en gelée pour faire ressortir leur goût de pomme.

On le trouve dans la haie du lycée.

Recette :

Confiture d'aubépine (pour 4 pots)

- baies d'aubépine fraîche
- g sucre cristallisé
- jus de citron

Préparation :

- 1) Laver les baies d'aubépine.
- 2) Mettre les baies dans une casserole, recouvrir d'eau et cuire 10 min.
- 3) Passer les baies au moulin à légumes (un ustensile servant à réduire en purée ou à passer les potages) et peser la pulpe obtenue.
- 4) Mettre la pulpe et la moitié de son poids en sucre dans une casserole avec 1 c. à soupe de jus de citron pour 200 g de pulpe. Faire cuire 5 min.
- 5) Mettre en pots.



F...



Figuier, *Ficus carica*

Le figuier est un arbre fruitier de la famille des Moracées, apprécié pour ses figues sucrées, son feuillage ornemental et ses vertus médicinales, comme ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

On le trouve dans le jardin du lycée.

Recette :

Figues rôties

- 12 figues violettes
- 1 filet d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel
- 1 c. à s. de sucre de canne roux ou cassonade

Préparation :

- 1) Préchauffez votre four à 200°C.
- 2) Lavez les figues et séchez-les. Coupez très légèrement les extrémités des figues.
- 3) Fendez en croix les figues jusqu'au 2/3 du fruit puis mettez les figues dans un plat à rôtir.
- 4) Arrosez les figues d'un filet d'huile d'olive, d'un peu de sucre de cassonade et de fleur de sel.
- 5) Enfourez les figues une dizaine de minutes.
Dégustez les figues tièdes.



G...



Grenadier, *Punica granatum*

Le grenadier est un arbre cultivé pour ses fruits comestibles, ses qualités ornementales et ses applications médicinales et artisanales. Il pousse très bien dans notre région où il retrouve souvent des conditions de vie parfaite.

On le trouve dans le jardin du lycée.

Recette :

Smoothie grenade framboises

- 1/2 tasse de framboises fraîches
- 1/2 grenade fraîche
- 2 bananes congelées
- 180ml de boisson végétale d'avoine
- 60g de framboises
- 100g de yaourt
- grenade fraîche, framboises et noix de coco desséchée, pour décorer

Préparation :

- 1) Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur à haute vitesse et mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient lisses et crémeux, pendant quelques minutes.
- 2) Versez dans des verres et garnissez de framboises fraîches, de grenade et de noix de coco desséchées.



H...



Hélicryse, *Helichrysum italicum*

L'hélicryse est une plante aromatique méditerranéenne aux propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoires et antioxydantes, utilisée pour soigner la peau, les cheveux et les maladies respiratoires. Elle est connue pour son goût semblable au curry.

On le trouve dans les espaces verts du lycée.

Recette :

Sauce saveur curry à l'hélicryse

- 75g de crème fraîche
- 1 noisette de beurre
- 10 feuilles d'hélicryse
- sel, poivre

Préparation :

- 1) *Faites fondre le beurre dans une casserole*
- 2) *Ajoutez la crème épaisse et laissez la fondre*
- 3) *Incorporez les feuilles d'hélicryse, le sel et le poivre et mélangez délicatement*
- 4) *Laissez cuire 4 minutes, puis retirez les feuilles d'hélicryse.*
- 5) *Vous pouvez servir la sauce avec une viande, par exemple des escalopes de poulet coupées en dés ou une bavette.*



K...



Plaqueminier, *Diospyros kaki*

Le plaqueminier est un arbre fruitier originaire de Chine, produisant des kakis, et pouvant atteindre 6 à 10 mètres de hauteur. Les fruits peuvent être consommés aussi bien crus que cuits.

On le trouve dans le jardin du lycée.

Recette :

Muffins kaki noisette

- 350g de chair de kaki
- 150g de beurre
- 11 sachet sucre vanille
- 1 sachet de levure chimique
- Une pincée de sel
- 180g de farine
- Une c à c de cannelle
- 150g de noisettes en poudre
- 150g de sucre

Préparation :

1) Mixer 350 grammes de chair de kaki, et les mélanger à 150 grammes de noisettes en poudre.

2) Travailler au batteur électrique 150 de beurre mou avec 150 grammes de sucre, un sachet de sucre vanillé, la cannelle et une pincée de sel.

3) Y incorporer 3 oeufs, puis le mélange noisettes et Kaki.

4) Tamiser 180 grammes de farine avec un sachet de levure chimique.

5) Mettre dans des moules à muffins ou à cupcake 25 à 30 mn à 180 °





Laurier sauce, *Laurus nobilis*

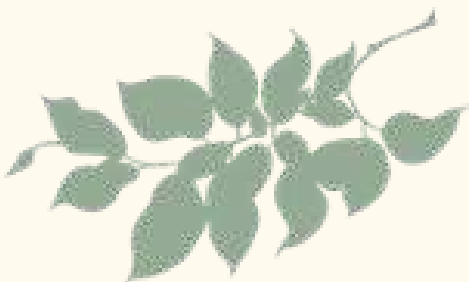
Le laurier-sauce est un arbuste persistant aux feuilles ovales, coriaces et brillantes, au parfum aromatique distinctif, utilisé en cuisine et comme haie ornementale. En cuisine il est utilisé dans énormément de plats, surtout dans les plats de viande.

On le trouve dans la haie du lycée.

Recette :

Sauce tomate à l'ail et laurier façon sicilienne

- une boîte de coulis de tomates
- une bouteille de tomates
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- huile
- sucre en poudre
- sel et poivre



Préparation :

- 1)Épluchez les gousses d'ail. Rincez-les puis, coupez-les en 2.
- 2) Dans une sauteuse au feu, versez 3 c. à soupe d'huile. Chauffez bien puis faites-y revenir les morceaux d'ail.
- 3) Dès que ceux-ci sont bien revenus, versez votre coulis de tomate dessus, remuez à la spatule puis, versez un peu d'eau.
- 4) Versez ensuite, la tomate en bouteille, incorporez alors 1 c. à café de sucre en poudre puis remuez à nouveau. Ajoutez-y 2 feuilles de laurier et assaisonnez.
- 5)Laissez bouillir le tout pendant 2 min puis couvrez la sauteuse et laissez poursuivre la cuisson pendant 10 min.





Lavande, *Lavandula*

La lavande est une plante connue pour son parfum envoûtant et ses nombreuses vertus, notamment calmantes, anxiolytiques et sédatives. Elle est utilisée en cosmétique, en cuisine et pour ses propriétés antiparasitaires.

On le trouve dans les espaces verts du lycée.

Recette :

Crème brûlée à la lavande

- 3 Jaunes d'œuf
- 40g de sucre
- 40cl de crème fleurette
- 2 c à c de fleur de lavande séchée
- Sucre roux

Préparation :

- 1) Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6) et faire chauffer la crème avec la lavande, sans la porter à ébullition, pendant 15 minutes.
- 2) Dans un récipient, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- 3) Filtrer la crème et la verser sur le mélange jaunes d'œufs/sucre. Battre rapidement et verser dans des ramequins.
- 4) Déposer les ramequins dans le plat et enfourner 20 minutes. Les crèmes sont prêtes lorsque le centre est encore légèrement tremblotant. Laisser reposer au frais au moins 2h.



O...



Olivier, *Olea europaea*

L'olivier est un arbre millénaire emblématique de la région méditerranéenne, connu pour ses fruits (olives) et son huile d'olive

On le trouve dans le jardin du lycée.



Les fruits de l'olivier, les olives doivent être préparées de manière spécifique car le fruit en lui-même est très amer. L'olive est un aliment très utilisé dans la cuisine.

Cependant il serait difficile d'utiliser les olives à la cantine car il faudrait avant les préparer pour enlever l'amertume. En effet cette préparation prend en général plusieurs semaines et elle est assez difficile à réaliser car il faut souvent retourner les olives et changer l'eau ou l'huile. Le processus serait donc trop délicat à réaliser à la cantine.

Nous vous proposons donc de récolter les olives et de les amener dans un moulin qui les transformera en huile d'olive.



R...



Romarin, *Salvia rosmarinus*

Le romarin est une plante aromatique méditerranéenne aux propriétés médicinales, notamment antioxydantes, anti-inflammatoires et hépatoprotectrices, utilisée pour détoxifier le foie et améliorer la digestion.

On le trouve dans les espaces verts du lycée.

Recette :

Pommes de terre au romarin

- 2 pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 1/2 c.à soupe beurre non salé
- 1 c.à soupe huile de canola
- 1/2 branche romarin frais
- 1 pincée sel



Préparation :

- 1) Préparer les pommes de terre. Les éplucher et couper en dés d'environ 1,5 cm.
- 2) Chauffer le beurre et l'huile dans un poêlon à feu moyen en prenant soin de ne pas brûler le beurre. Ajouter le romarin et les pommes de terre. Sauter en brassant fréquemment pendant environ 5 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement dorées.
- 3) Saler, retirer le romarin, couvrir, et cuire à feu doux, environ 15-20 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



T...



Thym, *Thymus vulgaris*

Le thym est une herbe aromatique traditionnelle qui ne peut manquer dans la cuisine. Facile à utiliser, elle se marie bien dans de nombreux plats, autant salés que sucrés. Dans les mijotés, sur les grillades, au four et même sur des abricots rôtis.

On le trouve dans les espaces verts du lycée.

Recette :

Vinaigrette au thym

- 18 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 citron jaune non traité
- 1 c. à soupe de thym frais effeuillé
- 1/2 échalote
- sel, poivre

Préparation :

- 1) Hachez finement la demi échalote puis coupez en deux le citron et pressez-le afin de récupérer son jus
- 2) Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, l'échalote hachée, le thym effeuillé, du sel et du poivre dans un bol.

