

# Sommaire

* AVANT-PROPOS .....	7
* INTRODUCTION .....	9
* ACHILLÉE MILLEFEUILLE .....	18
Filet de maquereau à l'achillée .....	20
Bouillon à l'ail et à l'achillée .....	22
* AIL DES OURS .....	24
Pesto à l'ail des ours .....	26
Aïoli végétal et sauvage .....	28
Vinaigre à l'ail des ours .....	28
* AMARANTE RÉFLÉCHIE .....	30
Kasha à l'amarante et tomates séchées .....	32
* BETTE MARITIME .....	34
Velouté vert aux blettes et pomme clochard .....	36
* BOURRACHE .....	38
Gougères à la bourrache .....	40
Rattes, sauce à la bourrache et algues .....	42
Clafoutis salé aux tomates cerises, aux olives et à la bourrache .....	44
* CHÉNOPODE BLANC .....	46
Milk-shake au chénopode et yaourt de brebis ...	48
Chénopode blanc sauté et quinoa rouge .....	50
* CONSOUDE .....	52
Croque-monsieur à la consoude et à la mimolette .....	54
Makis de consoude au jambon fumé et à l'omelette .....	56
* FOUGÈRE-AIGLE .....	58
Crosses de fougère, sauce yaourt aux fines herbes .....	60

<b>* LIERRE TERRESTRE .....62</b>	Salade en couches à la façon de Nice, sauce à l'oxalis..... 104
Kéfir au lierre terrestre ..... 64	
Gaspacho de concombre au lierre terrestre ..... 64	
Risotto au lierre terrestre..... 66	
Salade de lentilles au lierre terrestre ..... 66	
<b>* MAUVE SYLVESTRE ET GUIMAUVE ..... 68</b>	<b>* PLANTAINS .....106</b>
Omelette à la mauve .....70	Terrine forestière au plantain majeur .....108
Câpres de boutons de mauve .....70	Tagliatelles au plantain Corne de cerf grillé..... 110
Terrine d'aubergines à la mauve et aux graines de courge .....72	Champignons sautés au plantain, à la consoude et à l'ail..... 112
Crème dessert de noix de cajou à la guimauve 74	<b>* POURPIER .....114</b>
<b>* MENTHES SAUVAGES.....76</b>	Pourpier en saumure ..... 116
Asperges vertes sauce à la menthe sauvage.....78	Salade crétoise..... 118
Salade de bœuf à la menthe sauvage..... 80	Gaspacho au pourpier ..... 120
Sirop de menthe sauvage .....81	<b>* SALICORNE ..... 122</b>
<b>* NOMBRIL DE VÉNUS .....82</b>	<i>Pickles</i> de salicorne au vinaigre de riz..... 124
Seiche au nombril de Vénus ..... 84	Salade de choucroute aux trompettes de la mort et salicorne ..... 126
<b>* ORTIE DIOÏQUE ..... 86</b>	<b>* SILÈNE ENFLÉ ..... 128</b>
Soupe d'ortie glacée..... 88	Ramequins de fromage blanc au silène..... 130
Sel aux orties séchées..... 88	Salade d'artichauts au silène enflé..... 130
Beurre d'ortie ..... 88	<b>* STELLAIRE INTERMÉDIAIRE ..... 132</b>
Pâté d'ortie au sarrasin ..... 90	Cœur de laitue à la stellaire ..... 134
Galettes roulées au pesto d'orties .....92	Purée vitaminée..... 134
Sablés aux orties ..... 94	<b>* TAMIER ..... 136</b>
<b>* PIMPRENELLE..... 96</b>	Œufs brouillés et pousses de tamier..... 138
Salade de printemps..... 98	<b>* BIBLIOGRAPHIE ..... 140</b>
<b>* PISSENLIT DENT DE LION ..... 100</b>	<b>* SUR LE WEB .....141</b>
Salade de betterave et pissenlit, œuf mollet, sauce moutarde ..... 102	<b>* INDEX.....142</b>