

Soupe crue chaude express aux plantes

Ingredients : 1/2 avocat

1 c. à s. de purée d'amande

1 peu d'oignon

1 gousse d'ail

sel ou extrait de bouillon ou de tamarin

2 à 3 poignées de plantes sauvages

par exemple : Ortie, Bistorte, Berce, Epi-
nard sauvage, Egozode, Plantain
eau

Laver soigneusement les plantes et hâcher les grossièrement et mettre dans un blender.

Ajouter l'avocat, la purée d'amande, l'oignon, l'ail et le sel.

Faites cuire l'eau et versez là dans le blender

Mixer bien le tout. C'est prêt !

Salade d'Oxalis aux champignons de Paris

Ingrédients : champignons de Paris
jus de citron 1 à 2 citrons
huile d'olive
sel
1 à 2 poignées d'Oxalis sans les tiges
copeaux de parmesan

Bien laver l'Oxalis et bien l'essorer.
couper en lamelles fines les champignons
et les mettre au fond d'un saladier. Ajouter
l'Oxalis, le jus de citron, l'huile et le sel.
Mélanger le tout et garnir de fin copeaux
de parmesan.

Vous pouvez mettre d'autres plantes sauvages
par exemple : Mouron des oiseaux, Renouée des
oiseaux, Galinsoga, feuilles de Violette, Poirée à pasteur,
petites feuilles d'Épinard sauvage.