

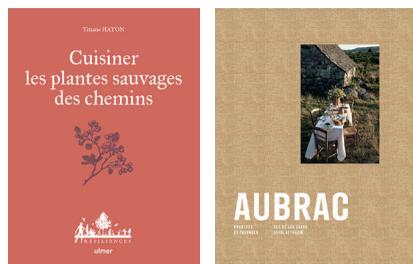
## Cuisine

# INSPIRATIONS bucoliques

Comme une invitation à célébrer le printemps, à redécouvrir la richesse végétale des chemins de nos campagnes, deux ouvrages très inspirants mettent leur grain de « flore » dans nos assiettes.

**T**itiane Haton, urbaniste-cueilleuse, signe un passionnant livre qui lève le voile sur 21 plantes sauvages communes (ail des vignes, mélilot, oxalis...), glanées au bord de nos chemins ou en lisière de forêt, le tout illustré par les aquarelles de Maëlle Le Toquin et les recettes de l'autrice (*lire ci-contre*), photographiées par Flavia Sistiaga. Quant à la décoratrice et illustratrice Zoé de Las Cases et le chef Cyril Attrazic, ils font une déclaration d'amour à leur région, l'Aubrac. Dans leur carnet de recettes très poétique, cette terre de granit parfois austère, aux paysages d'une grande diversité, prend une tout autre dimension et se traduit par des plats flamboyants : tartare de bœuf au couteau condimenté par les fleurs et les herbes sauvages (violette, pimprenelle...) de la cueillette matinale, aspic de veau aux fleurs de sureau...

Sonia Ezgulian



### Dans ma bibliothèque

*Cuisiner les plantes sauvages des chemins*, de Titiane Haton, Ulmer, 128 p., 16,90 €  
*Aubrac*, de Cyril Attrazic et Zoé de Las Cases, Hachette, 256 p., 35 €



FLAVIA SISTIAGA

### RECETTE

## Crème dessert fleur d'oranger & trèfle rouge

Pour 4 personnes, préparation 10 minutes, cuisson 10 minutes

### Ingédients

40 cl de crème fraîche liquide  
(animale ou végétale, au choix)  
30 g de farine de riz ou de féculé au choix  
(arrow-root, maïs, pomme de terre)

10 cl d'eau  
40 g de sucre complet  
2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger  
Une poignée de fleurs de trèfle effeuillées  
(pour garder les parties roses uniquement)

Diluer la crème liquide avec l'eau. Dans un petit pot, mélanger la farine ou la féculé dans un peu de cette crème. Dans une casserole, faire chauffer le reste de la crème avec le sucre. Une fois le mélange chaud, ajouter la crème contenant la farine ou la féculé et laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes tout en fouettant bien le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe. Couper le feu, ajouter l'eau de fleur

d'oranger au mélange et le verser dans des petits ramequins. Disposer les fleurs de trèfle sur le dessus de la préparation et appuyer légèrement à la cuillère pour qu'elles collent bien à la surface de la crème. Laisser au réfrigérateur pendant quatre à cinq heures afin que la texture de la crème soit ferme.  
*Recette de Titiane Haton, extraite de son livre Cuisiner les plantes sauvages des chemins*