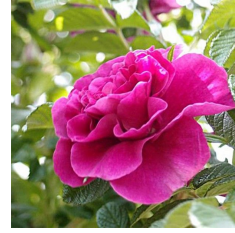


# Recettes de l'atelier

## SIROP DE ROSE :

pétales de roses  
eau  
sucre (blond de canne bio)  
citron (bio)  
gingembre (bio)



Remplir un récipient avec des pétales de roses. Couvrir de l'eau chaude comme pour faire une tisane... Laisser reposer quelques heures (8h et plus)... Faire passer le jus et mesurer. Verser dans une casserole. Rajouter le gingembre coupé en morceaux et le sucre pour 1l de jus environ 500g de sucre. Faire chauffer à feu doux et mélanger. Au fil des heures (oui, ça dure quelques heures) on peut observer que le volume de jus dans la casserole diminue... la cuisson lente garantie la bonne conservation du sirop. Tester sur une cuillère la consistance du jus, s'il commence à faire des files, rajouter le jus de citron bio pressé. Pour 1l de sirop max un demi citron, c'est juste pour relever un peu le goût. Continuer la cuisson jusqu'à la consistance sirupeuse. Enlever les morceaux de gingembre et verser dans les petites bouteilles ou bocaux. Laisser refroidir lentement. Le sirop se conserve ouvert environ 2 mois (peut-être plus mais en général il est consommé bien avant)...

## SIROP DE MELISSE :

feuilles de mélisse  
sucre  
citron



Bien remplir une casserole avec les feuilles de mélisse, rajouter de l'eau et porter à ébullition. Dès le premier frémissement, couper le feu. Laisser reposer minimum 8 heures. Récupérer le jus et rajouter le sucre (pour 1l de jus il faut 500g de sucre). Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant quelques heures et laisser évaporer une partie d'eau jusqu'à atteindre une consistance sirupeuse. Rajouter le jus de citron pressé (selon les goûts) et continuer la cuisson. Conditionner le liquide encore bouillant dans les bocaux ou bouteilles bien rincées. Fermer et laisser refroidir doucement.

## GELEE DE THYM :

thym (feuilles et fleurs)  
sucre ( blond de canne bio)  
poudre Agar-agar (bio)



Remplir un récipient avec le thym et couvrir de l'eau bouillante comme pour la tisane. Laisser reposer min 8h. Passer le jus et verser dans une casserole avec le sucre. Pour 1l de jus, environ 300g de sucre... Porter à ébullition... Cuire à feu doux environ une heure. Ajouter la poudre Agar-agar diluée dans un peu de jus froid. Le mode emploi est sur le sachet (ça peut être des dosettes ou la poudre en vrac). Pour 1l de jus, une à deux doses de la poudre. Cuire pendant quelques minutes et verser dans les bocaux . Le jus se gélifie en refroidissant. La gelée se garde minimum 1 mois... sûrement plus, mais je ne fais que des petites quantités pour ne pas garder les bocaux trop longtemps et je refais quand y en a plus.

## LA TARTE AUX « HERBES SAUVAGES » :

pâte feuilletée (sans huile de palme de préférence)  
4 œufs  
les feuilles d'épinard (du jardin), ortie et consoude  
crème fraîche ou crème végétale  
boulghour ou semoule de maïs  
mozzarella et gruyère râpé  
sel et autres épices (selon vos goûts)



Dans un plat à tarte installer la pâte feuilletée. Au fond répandre une poignée de boulghour ou de semoule de maïs (pour éponger le surplus de liquide). Poser les feuilles d' épinards (lavés), orties (ramasser les premiers 4 à 6 feuilles de chaque ortie) et les feuilles de consoude. Couper la mozzarella en rondelles et poser sur les feuilles. Mixer les œufs avec la crème fraîche, le sel et les épices (tandoori par ex.) et verser sur la garniture. Rajouter le fromage râpé. Mettre au four préchauffé. Choisir la cuisson selon les fours (gaz ou électrique) et vos habitudes... Quand le fromage râpé est bien doré, la tarte est prête.



## LES CREPES SANS LAIT :

farine blanche

flocons d'avoine (une cuillère à soupe pour environ 1l de pâte)

2 œufs

un peu de sucre

un peu de l'huile de tournesol bio

3 à 4 gouttes de H.E. d'orange douce (facultatif)

Dans le blender mettre 2 œufs, les flocons d'avoine et de l'eau (un peu moins d'un litre). Mixer et laisser reposer 5mn. Rajouter de l'huile, le sucre et orange douce. Mixer et laisser reposer. Faire des crêpes comme d'habitude. Cette pâte là ne colle pas du tout.

Régalez vous ...



Contact : [www.luludelest.fr](http://www.luludelest.fr) / 06 61 39 18 47 / [luludelest@gmail.com](mailto:luludelest@gmail.com)

Adresse : La Péconnière, 53500 Montenay ...

Entrepreneure accompagné par Coodemarrage53