

SCHAEFFERSHEIM Chronique gastronomique et écologique (1/3)

# Du jardin à l'assiette, petit apéritif printanier

Coquelicots et pissenlits. Arroches, fleurs de sureau mais aussi herbes aromatiques. Légumes et fruits bio issus du jardin ou de fermes alsaciennes et autres ingrédients ont été soigneusement sélectionnés par les Éco-citoyens d'Erstein. L'objectif de ce nouveau défi culinaire ? Réaliser un repas printanier responsable et haut en saveur. Première étape : l'apéritif.



Boissons fraîches, pickles et chèvre frais pour un apéritif printanier. PHOTOS DNA

Avant de jouer des casse-roles et du couteau, place à la cueillette des aromes et plantes comestibles, sauvages ou non. Direction la pelouse et le potager de Bernard Pierré, président de l'association des Éco-citoyens d'Erstein. Ails, fraises, coquelicots, bourrache, radis, euphorbes et consorts habillent deux ares de ses extérieurs. Sans oublier les diverses

variétés de plants de tomates anciennes fixées et non hybridées qui attendent patiemment d'être mis en terre ou en pots. « C'est assez mélangé, fleurs-légumes, esthétiquement, c'est plus sympa qu'un potager bien rangé. J'utilise du mulch pour limiter le trop d'herbes spontanées. Je mets aussi du broyat aux pieds des plantes. » Et de poursuivre : « Certaines, à l'instar de la consoude, sont excellentes pour la santé du jardin. Mellifère, elle attire les abeilles. Lorsqu'elle se décompose, elle apporte des nutriments intéressants et un bon équilibre azote-carbone. Et comme les orties, dès qu'elle devient trop encombrante, on la

coupe un peu... Pourquoi vouloir s'évertuer à faire pousser des choses qui ne prennent pas ? Pourquoi vouloir à tout prix dompter la nature ? Laissons faire et voyons ce qui sort de terre... On évite de s'énerver et cela limite l'effort ainsi que le temps passé au jardin », notamment pour les personnes encore en activité. Sa pelouse abrite également de véritables petits trésors, « que l'on ne voit pas si l'on fauche. » Ici du pissenlit. Là des orties, du plantain lancéolé, du chénopode bon Henri, « l'ancêtre des épinards », de la pimprenelle ou encore de la berce... Autant de plantes comestibles que beaucoup



Des pétales de coquelicot, de calendula et de pissenlit, des fleurs comestibles.



Cueillette au potager.

ments ». Rouler les boulettes dans le mélange de fleurs. Les déposer sur un lit d'arroche et d'alliaire.

## Mesurer l'impact de la production des denrées sur le climat

Une nouvelle fois, l'élaboration de ces recettes se base sur la notion de développement durable. « Nous utilisons des produits de saison, locaux et bio, issus de fermes du secteur ou du magasin-école du lycée agricole ersteinois », indique Agnès Baroux. Un système de consommation en circuit court qui permet de rétribuer directement le producteur et de limiter l'impact de ces productions sur le climat. Une thématique abordée récemment lors d'un Clima'apéro organisé à Strasbourg par l'association Alternatiba. Ainsi, on ne s'interdit pas de manger de la viande, on en mange moins, car l'impact de sa production sur l'environnement est important. On ne se refuse pas non plus certains fruits, comme les bananes. On les choisit issus du commerce équitable. » Comme ces mangues du Wassoulou [NDLR : région à cheval sur le Mali, la Guinée et la Côte d'Ivoire] issues de la coopération entre l'association haut-rhinoise des agriculteurs français et de développement international (AFDI) et des producteurs maliens. ■

VALÉRIE WACKENHEIM

► Sources : *La cuisine des plantes sauvages*, Daniel Zenner, *Le livre des plantes utiles*, Richard Mabey, *Je cuisine les plantes sauvages*, Amandine Geers et Olivier Degorce, *La cuisine des plantes sauvages*, Philippe Rivault.

► Toutes les recettes en détail sur [www.ecocitoyens-erstein.blogspot.com](http://www.ecocitoyens-erstein.blogspot.com)

## Pickles à l'ail des ours

Petite plante vivace aux fleurs blanches et aux longues feuilles vertes, l'ail des ours, particulièrement présent dans les forêts d'Alsace, entre dans la composition de plats de grands chefs cuisiniers. Pour les pickles, prendre les têtes, les laver, les plonger dans un bocal contenant un mélange équivalent eau-vinaigre, assaisonner à sa guise, sel, poivre de Madagascar... Ajouter un peu de sucre. Laisser reposer deux trois mois avant de servir. L'ail des ours possède de nombreuses vertus : il favorise la digestion et le bon fonctionnement de l'estomac, permet de lutter contre le cholestérol, l'hypertension, l'asthme, les rhumatismes. Il contient de la vitamine C, du carotène et du fer. C'est aussi un excellent vermifuge.

## Jus de fruits pomme, carotte et céleri



Couper les citrons en petits quartiers.

Éplucher les pommes, les carottes et le céleri branche. Les passer à l'extracteur de jus à froid, une machine indispensable pour réaliser cette recette. Possibilité de remplacer le céleri par de la betterave.

## Vin de fleurs de sureau



Flours de sureau.

Prendre un litre de vin blanc, de préférence un muscadet ou un sauvignon ou du rosé,

plutôt du cabernet. Faire macérer au moins six ombelles de sureau pendant 48 heures dans un bocal hermétique, bien à l'abri de la lumière et du frais. Filtrer puis ajouter 80 g de sucre et un verre d'eau-de-vie à 50°. Mettre en bouteille. À noter qu'au-delà de deux ans, le mélange perd de ses arômes.

## LIMONADE À LA FLEUR DE SUREAU

Cette recette nécessite une bonbonne de 10 litres, deux citrons, dix ombelles de fleurs de sureau, 1,1kg de sucre de canne bio pour 10 litres d'eau, 10 cl de vinaigre. « D'abord, il faut couper les citrons en quartier suffisamment petits pour qu'ils passent le goulot, indique Agnès Baroux, membre de l'association des Eco-citoyens. Mettre l'eau, le sucre, les fleurs et le vinaigre. « Laisser reposer le tout une semaine à l'ombre en remuant le sucre. Verser dans une bouteille qui supporte la pression. » Deguster bien frais.



Le jus de fruit-légume riche en vitamines.

## EN RELIEF

### ERSTEIN Musée Würth Le fabuleux voyage de Monsieur Nostoc

Dimanche 14 juin, Patrice Seiler présentera son spectacle de marionnettes, *Le fabuleux voyage de Monsieur Nostoc*, au musée Würth d'Erstein. Monsieur Nostoc est un homme qui prend son temps dans une ville où tout le monde semble si pressé et stressé. Il travaille le jour dans les bureaux de l'affreux monsieur Bizennesse à qui tout appartient et qui n'aime guère les rêveurs ! La nuit, il rejoint son laboratoire à surprises, et après une expérience de trop, il se retrouve propulsé

sur une drôle de planète envahie par des déchets. Mais que va-t-il donc se passer ? Aux spectateurs de le découvrir. L'artiste animera aussi un atelier d'initiation aux marionnettes pour les enfants à partir de 5 ans.

► Dimanche 14 juin. Spectacle de marionnettes *Le fabuleux voyage de Monsieur Nostoc* à 10 h, au musée Würth à Erstein, suivi d'un atelier d'initiation. Tarif : 8 €, 5 € pour les enfants (- de 12 ans). Rens. [wfe.info@wurth.fr](mailto:wfe.info@wurth.fr).

Les membres de la classe 1965 d'Erstein et leurs conjoints ont fêté leur 50<sup>e</sup> anniversaire à Playa Del Carmen, au Mexique.

LES MEMBRES de la classe 1965 d'Erstein se son envolés il y a peu. Direction le Mexique, le soleil et la mer des Caraïbes pour ce groupe d'amis d'enfance. Et toujours une pensée pour les

membres qui n'ont pas pu se libérer pour ce voyage. Le mot du président : « Ce fut un réel plaisir et une grande joie de partager ce séjour entre amis. Et rendez vous est pris pour fêter le 55<sup>e</sup> anniversaire. » Les participants : Dominique Bader, Yvette Behr, Serge Forster, Martine Steiner, Didier et Isabelle Hertrich, Christophe Martin, Cathy et Thierry Ottmann, Françoise et Thomas Walter, Patricia et James Zins. ■



La classe 65 d'Erstein au Mexique. DR