

SCHAEFFERSHEIM Chronique gastronomique et écologique (2/3)

Du jardin à l'assiette, buffet salé printanier

Concocter un repas à partir des plantes spontanées, des fruits et légumes de son jardin. Utiliser des produits locaux, bio et de saison. Et par là, réduire au maximum l'impact de son alimentation sur le climat, intégrer la juste rémunération des producteurs... Autant de paramètres qui ont guidé la réalisation du buffet salé printanier des Éco-citoyens d'Erstein.



Le buffet salé printanier des Éco-citoyens ersteinois. PHOTOS DNA

Un peu de consoude. Quelques orties, plantes aux vertus dépuratives, antianémiques et reminéralisantes, déjà utilisées du temps des Romains pour soulager les rhumatismes. Des feuilles de pimprenelle, également connue depuis l'Antiquité, notamment pour stopper les hémorragies. Sans oublier un brin de plantain lancéolé ou de chénopode bon Henri, l'ancêtre de l'épinard. Un soupçon d'oseille, « juste ce qu'il faut ! Car cette plante contient des acides oxaliques qui peuvent

provoquer des calculs rénaux », confie Anne Ecrepont, médecin et membre des Éco-citoyens d'Erstein, en pleine cueillette dans le jardin de Bernard Pierré, président de l'association. Le tout rehaussé de lierre terrestre ou herbe de Saint-Jean, lui aussi utilisé depuis des millénaires pour lutter contre les inflammations des voies respiratoires ou pour ses qualités neurasthéniques, stomachiques et astringentes. Autant d'herbes spontanées, que d'autres qualifieraient de « mauvaises herbes », qui entrent dans la composition du buffet salé printanier réalisé par les bénévoles.

« Apporter une autre source de protéines que la viande ou le poisson »

Tandis que la cueillette s'achève, en cuisine, les petits lentillons bruns bio viennent d'être plongés dans l'eau frémissante. La recette de Sandrine ? « Je vais y ajouter deux pommes de terre et deux œufs afin de réaliser des galettes. L'idée était d'apporter une autre source de protéines que la viande ou le poisson, dont la production impacte fortement



Cueillette au jardin. Ici du lierre terrestre.

l'environnement. » Matthieu Ricard, moine bouddhiste, ancien chercheur en biologie moléculaire, dans son ouvrage *Plaidoyer pour les animaux*, note qu'il faut 15 000 litres d'eau pour produire 1 kg de viande de bœuf, sachant que 50 % de la population mondiale n'a même pas accès à l'eau potable. Dans un rapport de 2009, la FAO fait clairement le lien entre systèmes de production animale et changement climatique via des émissions de gaz à effet de serre. « Nous sommes actuellement à un moment clé pour la santé humaine et végétale, estime Sébastien. Actuellement se négocie le Tafta (*), un accord commercial entre l'Europe et les États-Unis, un pays où l'on trouve des OGM et du bœuf aux hormones. Cet accord, prévoit entre autres, une harmonisation des règles de production... » Mesurer l'impact environnemental des aliments. Ne pas gaspiller – les fibres de carotte extraites lors de la réalisation du jus de fruits (DNA du 7 juin) seront incorporées au risotto, les eaux de cuisson serviront à arroser plantes et potager, les épluchures iront enrichir le compost – sans oublier la dimension économique et sociale inhérente à la notion de production et l'aspect santé. Tous ces éléments ont guidé les bénévoles dans la réalisation de ce menu printanier, « à base de produits bio, locaux et de saisons, issus des fermes locales ou du magasin-école du Lycée agricole », énumère Agnès Baroux. Et pour accompagner les lentillons, une préparation à base de fromage blanc agrémentée de deux feuilles de mélisse, de qua-



Des galettes de lentillons, sources de protéines.

tre d'oseille et d'un petit bouquet de ciboulette ! ■ 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.

► Le Tafta ou traité de libre-échange transatlantique est un accord commercial en cours de négociation entre l'Union européenne et les États-Unis. Le premier cycle de négociations s'est ouvert en 2013. L'objectif ? Créer un marché commun. Ce qui implique la fin des droits de douane, le lissage de nombreuses réglementations tant au niveau écologique qu'industrielle. Le traité prévoit aussi l'ouverture des marchés publics et des services aux entreprises américaines et européennes.

► Toutes les recettes en détails sur @ www.ecocitoyens-erstein.blogspot.com

Soupe aux herbes fraîches



Prendre des feuilles d'orties, quelques-unes d'oseille, des feuilles d'alliaire, de plantain lancéolé, une vieille pomme de terre et un bouillon de légume. Faire cuire le tout et mixer. Servir chaud ou sous forme de gaspacho.

Mini-quiches aux asperges d'Alsace

Pour confectionner huit tartelettes. Pour la garniture prendre 500 g d'asperges, 200 ml de lait, trois œufs et ajouter une pointe de muscade. Pour la pâte sablée, il faut 125 g de beurre et 150 g de farine. L'asperge, peu calorique et pleine de vitamines, est un diurétique naturel et possède des vertus drainantes. Elle préviendrait aussi les maladies cardiovasculaires.

Risotto et son hachis d'herbes de saison



Faire cuire 500 g de riz à risotto. Y ajouter un oignon. Dans cette recette, les fibres de carottes extraites au moment de la réalisation du jus de fruit y ont été ajoutées. Une fois le riz cuit, y mettre les herbes du jardin : pimprenelle, pissenlit, berce, plantain lancéolé, chénopode bon Henri.

TABOULÉ AUX HERBES SAUVAGES

Ce taboulé est à base de petit épeautre, l'une des premières céréales domestiquées par l'homme, au Proche Orient, vers - 7 500. « Une graine ancienne qui ne contient pas de gluten, indique Anne Ecrepont. On la trouve chez un agriculteur ersteinois. » Pour la cuire, plonger les graines dans de l'eau bouillante pendant environ 30 minutes, afin qu'elles restent croquantes. Puis on y ajoute les herbes du jardin : de l'arroche ciselée, connue également sous l'appellation « chou d'amour », plante aux milles vertus, souvent utilisée comme tonique printanier, de la menthe, du lierre terrestre, de la ciboulette, de l'alliaire ou herbe à l'ail, aux propriétés, entre autres, diurétiques, antiasthmatiques, antiscorbutiques. Mélanger le tout et assaisonner, huile d'olive, citron persil. Possibilité d'y ajouter des tomates du jardin séchées et marinées dans de l'huile et du romarin.



Le taboulé de petit épeautre, céréale sans gluten.

GEISPOLSHHEIM Classe 1950

En voyage à Malte

Les membres de classe 1950 de Geispolsheim se sont rendus récemment à Malte pour leurs 65 ans.

INSTALLÉS DANS LE bel hôtel 4 étoiles Seebank au bord de la plage de Mellieha à Malte, les 37 participants de la classe 1950 ont profité d'un temps estival quasiment la totalité de leur séjour. Lors des différentes excursions, ils

ont visité Mdina, ancienne capitale de l'île, son musée et la Grotte de St-Paul, l'île de Gozo, La Valette, joyau architectural médiéval classé au patrimoine mondial et la Grotte Bleue. Une superbe semaine qui s'est déroulée dans une ambiance détendue.

Ont participé : Florent Edel, Michèle et Claude Fraulob, Jean-Georges et Denise Fraulob, Roland et Irène Friederich-Schneider, Monique et André Mondry-Kiehl, Béa-

trice et Charles Meyer, Nicole et Jean-Jacques Nuss, Jacqueline et Marcel Offner, Christine et Lucien Reibel, Florence et Roland Russi, Annette et Jean-Jacques Schaal, Astride et Jean-Yves Schaal, Marie-Blanche et René Schott, Jeanne et Francis Schwoob, Janine et Bernard Speisser, Patrice et Jean-Michel Speisser, Nicole et José Speisser, Marie-Chantal et Pierrot Spisser, Danielle et Bernard Westermann. ■



La classe 1950 de Geispolsheim à Malte. D. R.