

SAMEDI 21 MAI 2016 : Journée dédiée aux plantes sauvages ! Promenade, repas champêtre suivi d'ateliers pour apprendre la confection de savons et de lait hydratant avec les plantes.

Par une journée apparente à une journée estival malgré un mois de mai très frileux, nos pas nous dirigent au port de Barsac, incroyable petit port où la Garonne s'étale à nos regards, majestueuse, épousant les côtes en deux virages vertigineux.... D'un simple regard, cette campagne encore sauvage nous apaise et nous enchante.



Journée de partage intergénérationnel : enfants, adultes, personnes âgées sont au rendez vous ou presque ... Quelques retardataires parties sur Pujols puis Barsac, nous retrouverons sur le sentier, à la recherche des plantes sauvages dont Myriam Reffay, ethno botaniste, saura nous parler de manière si ludique et enrichissante ! Nous y apprendrons comment ces plantes que nous ne regardons plus car souvent considérées comme de la « mauvaise herbe », peuvent nous soigner (anti rhumatisme, anti inflammatoire telle que l'ortie, les pâquerettes pour la toux, la chélidoine pour chasser les verrues, le plantain pour le transit intestinal ...) ou même nous sauver en cas de famine (gland, ortie, riches en protéines...) mais aussi qu'elles peuvent être utilisées pour faire des savons, des laits hydratant pour le corps, des crèmes (roses, boutons de pâquerettes macérées dans de l'huile)... Incroyable aventure que ce retour à la Nature.



Quelques coquelicots rappellent à certaines ce magnifique tableau d'un peintre ; mais quel est donc son nom se disent elle ?? Gauguin ? Pourtant il me semble bien qu'il est de la période impressionniste... Monet peut être lui glisse une autre ? Ah oui cela doit être lui. D'autres se demandent ce qu'il y a en haut de ce talus... les plus agiles y sont déjà.... Oh que c'est joli... il faut venir voir... les plus jeunes aideront les moins jeunes ou moins alertes à venir voir....

L'escalade vaudra le détour ! Devant la découverte du champ de coquelicots, Pierre, Président de l'association Arts et Découvertes qui nous accueille, n'a pas hésité à chanter "Le myosotis et puis la rose...com' un p'tit coquelicot mon âme, com' un ptit coquelicot"!



Beaucoup d'échanges magiques entre participants, bien qu'ils soient venus hors périphérie de nos villages voisins et qu'ils ne se connaissent pas encore. Mystérieuses et enjouées, les plus anciennes raconteront leurs recettes de cuisine, leurs « trucs et astuces » pour cuisiner l'alose sans l'oseille pourtant connue pour faire fondre les arêtes !..... et expliquent, tout en marchant sur le chemin pour trouver la cabane du pêcheur, là bas, tout au bout, comment elles préparent leurs bocaux pour offrir lors de leurs différents voyages... et j'amène aussi une bouteille de Sauternes raconte l'une d'entre elles, mais si ils ne sont pas sympas, je ne leur donne pas... on la boira à notre retour...

Personne ne regarde sa montre, pourtant, certaines doivent repartir et ne peuvent pas rester avec nous pour le repas préparé par nos hôtes, Pierre et Mireille, de l'Association Arts et Découvertes à Pujols. Nous sommes en retard nous rappelle Myriam, allons rejoindre nos hôtes.

Un magnifique accueil nous est réservé dans leur grand jardin au bord du Ciron, par Francine, Françoise et Mireille qui ont préparé le repas et les tables. De l'apéritif au lierre terrestre jusqu'au dessert nous dégusterons chaque plat : pestos à l'alliaire, à l'ail d'ours, gougère aux feuilles de bourrache, gratin de riz à la crème d'orties, gratin de berce et un festival de gâteaux. Toutes ces plantes ont été ramassé à « Jean Dubos », mais il en reste encore pour la prochaine sortie nous rassure-t-on !. Des goûts inattendus, inconnus nous réveilleront les papilles...Quel délice !



Sous une chaleur écrasante nous terminons ce repas avec une incroyable variété de gâteaux ...beignets d'acacia, gâteaux à la mélisse et citron, gâteaux aux fleurs de seringa, meringues à l'acacia. Les meringues aux fleurs d'acacia disparaissent mystérieusement au moment du café... Trop bonnes ! certains s'étirent, d'autres échangent leurs recettes pendant que les plus détendues s'installent sur l'herbe.... Mais le temps de la sieste est passé, nous enchaînons, pour les plus motivés, l'atelier confection de savons au tilleuls, savons à la menthe poivrée, lait hydratant pour le corps... nous essayerons

plusieurs huiles végétales, la cire d'abeille, le miel, le gel d'aloé vera sans oublier les huiles essentielles (géranium ou lavande) et l'hydrolat à la camomille, lavande ou verveine odorante..... tout le monde s'affaire, pendant que certaines sont en cuisine, d'autres préparent les prochains ingrédients ou portent les savons au frigo puis au congélateur ; ils ne seront jamais « pris » pour la fin de l'atelier s'inquiètent certaines, car c'est promis !, nous dit Myriam Reffay, chacun, chacune, repartira avec son savon et sa petite bouteille de lait pour le corps. Chacun met la main à la pâte pour que tout soit prêt à l'heure dite ! Et nous serons dans les temps prévus.

17 heures, cette belle journée est déjà terminée... tous s'échappent un par un, une soirée orageuse s'annonce. C'est promis nous nous retrouverons bientôt !

ADRES
Associations de Dégustation et de Recherche en Saveurs

**A CONSERVER DANS SES PLIARDS...
MERINGUES A LA FLEUR D'ACACIA**

Ces meringues légères, croquantes et tourbillonnantes sont une ode à la gourmandise ! Réalisées avec du sucre de fleur d'acacia, elles expriment un parfum enchanteur, aux esquisses mielées et florales.

*** Préparation : 25 min *** Cuisson : 1 h *** Conservation : 2 mois ***

Pour une vingtaine de meringues : 85 petites grappes d'acacia + 150 g de sucre de canne blond + 9 blancs d'œufs à température ambiante + 1 c. à c. de jus de citron + 1 pincée d'arrow-root (ou de fécule de maïs).

Matériel : un mixeur, un grand saladier, un batteur électrique, une poche à douille, 2 plaques de pâtisserie, du papier sulfurisé.

1. Préchauffez le four à 120 °C. Égrappez l'acacia pour prélever les fleurs. Mixez-les avec le sucre.
2. Versez les blancs d'œufs, le jus de citron, l'arrow-root et 1 pincée de sel dans un grand saladier.
3. Commencez à détendre les blancs en fouettant lentement, puis augmentez peu à peu la vitesse des fouets. Quand la préparation devient blanche et mousseuse, ajoutez progressivement le sucre de fleur d'acacia, tout en continuant de battre.
4. Quand la meringue est ferme et épaisse, mettez-la dans une poche à douille.
5. Sur 2 plaques de pâtisserie recouvertes de papier sulfurisé, déposez des boules de meringue de la taille d'une grosse noix. Enfouissez pour 1 heure.

À savoir : comme le sucre de violette (voir recette page 92), vous pouvez faire sécher le sucre de fleur d'acacia et le saupoudrer par exemple sur une tarte aux pommes (à la sortie du four pour « cuire » les fleurs).



Lait hydratant maison pour le corps

Préparer le matériel et le plan de travail

Avant de se lancer dans la confection d'un lait hydratant maison ou de tout autre produit cosmétique maison, il est impératif de respecter quelques règles d'hygiène. Dégager un plan de travail suffisamment grand pour réaliser toute la recette. Désinfecter les ustensiles, les contenants et le plan de travail avec de l'alcool ou plonger les ustensiles 10 minutes dans l'eau bouillante puis les laisser sécher à l'air libre.

Se laver soigneusement les mains avant la préparation.

2 Préparer les ingrédients

Peser avec une balance pour les ingrédients solides et mesurer avec un verre doseur pour les liquides :

- 10 g de cire d'abeille ;
- 100 ml d'huile végétale (macadamia, amande douce, avocat) ;
- 100 ml de gel d'aloé vera ;
- 60 ml d'eau florale (fleur d'orange, camomille romaine) ;
- facultatif : quelques gouttes d'huiles essentielles qui pourront parfumer votre lait (par exemple géranium rosat ou lavande fine).

3 Mélanger les ingrédients

Au bain-marie, fondre lentement la cire d'abeille et l'huile végétale. Mélanger avec un petit fouet jusqu'à obtention d'une texture fluide. Verser le mélange obtenu dans un récipient, et ajouter l'eau florale ainsi que l'aloé vera. Ajouter deux gouttes d'huile essentielle (géranium rosat ou lavande fine par exemple) pour parfumer le lait hydratant. Mélangez au fouet jusqu'à obtention d'une texture homogène. Verser le lait pour le corps dans un récipient hermétique sur lequel vous collez une étiquette avec la date de préparation.

Bon à savoir : les cosmétiques maison se conservent en moyenne 3 mois après confection au réfrigérateur. En cas de doute sur la couleur, la texture ou l'odeur de votre produit, ne pas hésiter à le jeter.