



**Johanna
Kaufmann**

Bonnes mauvaises herbes

Récits, recettes et astuces de cuisine
des herbes des villes et des champs

De l'expo à l'assiette

Avant qu'une pandémie ne m'empêche de mettre en œuvre des banquets devant lesquels la foule pouvait librement s'amasser, se servir puis se régaler, je ne mâchais pas mon enthousiasme à imaginer puis à produire des buffets de vernissage généreux et graphiques, qui faisaient écho à la thématique ainsi qu'aux œuvres des expositions présentées au CEAAC.

Dans la mesure où l'exposition « Des herbes folles » n'a pu être ni ouverte à toutes et tous, ni célébrée les petits plats dans les grands, Viktoria von der Brügggen – commissaire de l'exposition et directrice par interim du centre d'art – m'a proposé de travailler sur une alternative culinaire potentiellement dégustable à distance. D'où cette poignée de récits et recettes invitant à récolter, à cuisiner puis à mordre à pleines dents dans les bonnes mauvaises herbes, qui s'inscrit dans la ligne éditorialographique de mon précédent ouvrage (« Déjeuner chez Jojo »). Et qui sera ravie de venir s'acoquiner à vos déjeuners, apéros, brunchs, goûters, pique-niques et plateaux télé.



Cueillettes et emplettes

Ni crânement ni honteusement, je me présente comme quelqu'un de profondément urbain, une fille des immeubles et des (super)marchés, une cuisinière tout autant inspirée par des aliments palpables et frais que par des produits enfermés dans des sachets ou des boîtes.

Voilà pourquoi j'ai choisi de compiler la récolte ayant servi à réaliser les recettes qui suivent à partir d'herbes des villes et des champs, tantôt sauvages, tantôt domestiquées. On y rencontre tout d'abord de l'achillée, de l'alliaire, de la lamsane, des orties, de la pimprenelle, du plantain et de la roquette glanées en pleine nature haut-rhinoise par Viktoria. On y retrouve ensuite de l'ail des ours, du cerfeuil, de la ciboulette, du cresson, du pissenlit, et du pourpier que j'ai achetés en superette. Et on y trouve pour finir des fleurs de pissenlit collectées au ciseau à l'entrée du campus universitaire de l'Esplanade, sous le regard intrigué – si ce n'est éberlué – des passants.

Ce livret n'ayant d'autre ambition que de vous mettre l'herbe à la bouche, ne vous privez pas de récolter une myriade d'autres plantes sauvages (elles foisonnent dans les rues, les parcs, les jardins ou les champs), puis de les cuisiner comme bon il vous semble.

Choisissez plutôt des plantes situées à l'abri des piétons et des chiens, rincez systématiquement votre récolte à grande eau, et avant de passer à la casserole, assurez qu'il s'agit bien de bonnes mauvaises herbes et non pas de sosies toxiques !



**Mon herbier gourmand :
13 plantes des villes et des champs**



Achillée



Ail des ours





Alliaire



Cerfeuil
Ciboulette



Cresson



Lampsane



Ortie





Pissenlit





Pimpinelle



Plantain



Pourpier



Roquette

**Voici venues 7 recettes plantureuses
et coquettes, parées à s'adapter à
vos envies, à vos humeurs et à votre
inspiration.**

Beignets de fleurs de pissenlit

1. Plonger 30 fleurs de pissenlit dans une casserole d'eau bouillante pendant env. 30 sec, les rincer à l'eau froide, les égoutter, les essuyer sur du papier absorbant, puis leur redonner au mieux leur forme d'origine en les aplatissant bien en cercle.
 2. Préparer la pâte à beignets dans une grande assiette creuse en mélangeant à la cuillère 1 œuf moyen, 100 ml de bière blonde, 1 cs d'huile de tournesol et 80 g de farine. Laisser reposer au moins 30 min à température ambiante.
 3. Pour cuire les beignets, verser 300 ml d'huile de tournesol dans une casserole (env. 20 cm de diamètre), la faire chauffer à feu doux-moyen pendant 5-10 min, puis déposer les beignets 10 par 10, et les laisser cuire en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient uniformément dorés.
 4. Récupérer les beignets à l'écumoire, les déposer sur du papier absorbant, les frotter dans une assiette contenant quelques cs de cassonade, puis les servir rapidement de façon à ce qu'ils restent tièdes.
- Procédez de la même façon avec des fleurs d'accacia, de sureau ou de courgettes.
 - Accompagnez éventuellement les beignets de coulis de fruits ou de crème fouettée.



Sculpture à l'huile

30 mini beignets
45-60 min de préparation
30 min de repos
20 min de cuisson



Le petit bain avant le grand.



La fine fleur de la farce.

Pesto à l'ail des ours et aux amandes

1. Dans le bol d'un robot, verser 75 g de parmesan ou de grana padano râpé, 75 g d'amandes effilées ou en poudre, 40 g d'ail des ours, le zeste d'1/2 citron non traité, 20 ml de jus de citron, 70 ml d'huile d'olive, et du sel et du poivre.
 2. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène, rectifier au besoin l'assaisonnement, puis réfrigérer dans un bol ou un pot à confiture.
- Remplacez l'ail des ours par du persil plat ou du basilic, et les amandes par des noisettes, des noix ou des pignons.
 - Servez avec des pâtes, du risotto, des gnocchis, des spaetzles, de la volaille ou du gigot.
 - Préparez une sauce au yaourt (pour accompagner de la viande ou des pommes de terre) en mélangeant 125 g de pesto avec 300 g de yaourt grec et un peu de sel.



Pâte à tartiner

250 g de pesto (1 petit pot à confiture)
15 min de préparation



L'amalgame à la lame.



Le service à la cuillère.

Poêlée d'orties

1. Préparer 50 g d'orties en ne conservant que les feuilles et la partie la plus fine des tiges, puis en les rinçant à grande eau avant de les égoutter dans une passoire ou une essoreuse à salade.
2. Les déposer dans une grande poêle avec 1 cs d'huile d'olive et 1 pincée de sel, puis les laisser fondre 2-3 min à feu moyen-fort.
3. Dès que les orties ont réduit de moitié, baisser le feu, puis assaisonner avec 1 cc de vinaigre balsamique et 1 cc de sauce soja.
4. Servir parsemé d'1 poignée de pignons et de sésame grillé.

- Préférez les jeunes pousses d'orties, fraîchement sorties de terre.
- Réalisez la même recette avec des épinards, de la mâche ou un mesclun de jeunes pousses.
- Parfumez davantage avec du jus de citron ou des mini morceaux de citron confit.
- Servez tel quel, ou comme garniture de tartines, de pâtes, de pizza blanche ou de chaussons feuilletés.
- Pour éviter de vous piquer les mains, mettez des gants, ou prenez soin de manipuler les orties à la base de la tige, là où il y a moins de poils urticants.



Tapis vert

pour 2 personnes
10 min de préparation
5 min de cuisson



Qui commence par piquer dans la main...



...finit par fondre dans la bouche.

Quiche aux herbes folles

1. Préparer l'appareil en fouettant (à petite vitesse, pour éviter les éclaboussures) 6 œufs moyens, 300 g de fromage à tartiner nature, 100 g de fromage blanc, 50 g de parmesan râpé, et du sel et du poivre.
 2. Préparer la pâte en amalgamant (à la main ou au robot) 320 g de farine, 100 g d'amandes effilées ou en poudre, 30 g de graines de tournesol, 30 g d'herbes (roquette, cerfeuil, persil et/ou ciboulette) grossièrement ciselées, 6 pincées de fleur de sel, 140 ml d'huile de tournesol, et 90 ml d'eau.
 3. Étaler la pâte (elle est un peu collante, c'est normal) en un cercle de 32-33 cm sur une feuille de papier cuisson, la placer (avec la feuille) dans un moule rond de 28 cm (si possible à charnière amovible), répartir par-dessus 140 g de mesclun de pousses sauvages (roquette, pourpier, cerfeuil...) le recouvrir avec l'appareil au fromage, puis rabattre les rebords de pâte par-dessus la garniture.
 4. Enfourner la quiche env. 40 min à 180 °C, puis la laisser tiédir avant de la démouler.
- Parfumez la pâte avec de la moutarde à l'ancienne ou du pesto.
 - Enrichissez l'appareil avec des cerneaux de noix, des tomates confites et/ou des morceaux de lard.
 - Pour pouvoir trancher la quiche en petites parts, réfrigérez-la pendant au moins quelques heures.



Cercle vertueux

8 grosses ou 20 mini parts
40 min de préparation
40 min de cuisson



D'abord de la verdure plein la pâte.



Ensuite de la verdure plein la garniture.

Salade d'herbes, vinaigrette miel-noisette

1. Récolter d'une façon ou d'une autre 60 g de feuilles de pissenlit, 60 g de pourpier, 60 g de roquette, et éventuellement 1 à 2 poignées de (préférence jeunes) feuilles de plantain.
2. Préparer la vinaigrette au robot, en mixant 6 cs (65 ml) d'huile de tournesol, 6 cs (65 ml) de vinaigre de cidre, 2 cs (50 g) de miel de fleurs, 30 g de noisettes entières et 2-3 pincées de sel.
3. Déposer (sans les couper) les feuilles de pissenlit, les tiges et les feuilles de pourpier, les feuilles de roquette et les éventuelles feuilles de plantain dans des assiettes creuses.
4. Napper d'1 à 2 cs de vinaigrette miel-noisette.
 - Tout fonctionne pareil avec des épinards, de la frisée, de la mâche, des endives ou un mesclun de jeunes pousses...
 - Si vous n'avez pas de robot, concassez les noisettes à l'aide d'un pilon, mettez l'ensemble des ingrédients de votre vinaigrette dans un bocal, fermez le couvercle, et secouez jusqu'à obtenir un mélange homogène.



Belle à croquer

6 à 8 assiettes
1 pot à confiture de vinaigrette
30 min de préparation



Tous pour une...



...et une pour tous.

Sauce Verte (Grüne Sauce)

1. Récolter d'une façon ou d'une autre 100 g d'un mélange de 7 herbes différentes (par exemple achillée, alliaire, bourrache, cerfeuil, ciboulette, pimprenelle et roquette).
 2. Préparer la sauce au robot, en mixant les herbes avec 250 g d'huile de fromage blanc, 1 cc de moutarde douce, 1 cs de vinaigre d'alcool blanc, 2 cs d'huile de tournesol, 1 cc de cassonade et 2 pincées de sel.
 3. Déposer dans 4 petites ou 2 grandes assiettes, et servir avec 4 oeufs durs cuits 10 min dans une casserole d'eau bouillante, et saupoudrer d'un peu de poivre noir.
- La *Grüne Sauce*, ou *Grie Soß* (sauce verte en dialecte de Hesse), ou *Goethes Grüne Soße*, est une spécialité allemande popularisée par Goethe, qui a rendu célèbre la recette de sa mère. Cette crème aux fines herbes est servie froide, et elle accompagne aussi bien les œufs, les viandes et les poissons.
 - Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du yaourt grec ou de la faiselle, ou l'enrichir avec 1 ou 2 cs de crème épaisse.



Peinture fraîche

2 à 4 assiettes
1 pot à confiture de sauce
15 min de préparation



Qui dit récolte plantureuse...



...dit mixture généreuse.

Spaetzles aux herbes et à la bière

1. Rincer 200 g d'herbes (cresson, pourpier, roquette...), les égoutter, les essuyer sur du papier absorbant, puis les mixer au robot.
 2. Dans un saladier, mélanger à la cuillère 2 œufs moyens, 100 ml de bière blonde et 2 belles pincées de sel, puis incorporer 200 g de farine ainsi que les herbes mixées, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
 3. Faire bouillir de l'eau dans une grande marmite, puis placer une râpe à spaetzles avec réservoir sur ses rebords.
 4. Remplir le réservoir de pâte, puis l'actionner vers l'avant et vers l'arrière de façon à façonner des morceaux de pâte et à les laisser tomber dans l'eau bouillante.
 5. Dès que les spaetzles remontent à la surface (c'est quasiment instantané), les récupérer à l'écumoire, puis les déposer dans un saladier et les assaisonner avec 2-3 cs d'huile d'olive, 2-3 cs de jus de citron, 1-2 cs de sauce soja ou de vinaigre balsamique, 1 cc d'ail en poudre et un peu de sel et de poivre.
- Pour colorer et parfumer davantage les spaetzles, incorporez à la pâte 1 ou 2 cc d'épices (curcuma et/ou piment doux...).
 - Si vous n'avez pas de râpe à spaetzles, faites des petits ou des gros knepfles en déposant des noisettes ou des noix de pâtes dans l'eau à l'aide de 2 cuillères (la cuisson est alors évidemment plus longue).

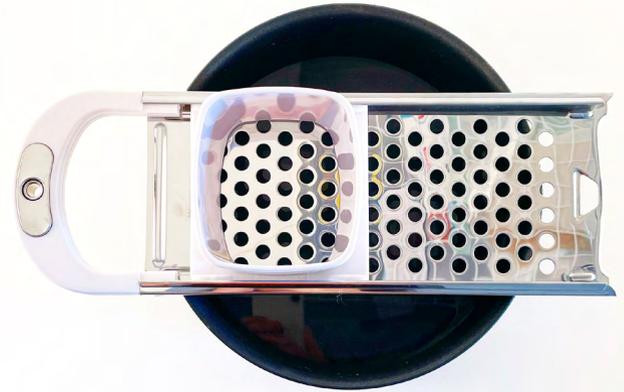


Pâte à mâcher

3 à 4 assiettes
20 min de préparation
10 min de cuisson



D'abord le fond...



...puis la forme.

Et voilà la faim.

Ce livret constitue l'illustration culinaire
de l'exposition « Des herbes folles »,
présentée au CEAAC dans le cadre de Regionale 21,
du 8 janvier au 16 mai 2021.

Commissariat : Viktoria von der Brüggen

Artistes : Élise Alloin, Stefan Auf der Maur, Marie-Paul Bilger,
Thomas Georg Blank & Işık Kaya, Mariann Blaser, Camille Brès,
Mathilde Caylou, François Génot, Emmanuel Henninger,
Anne Immelé, Mélody Seiwert

Centre Européen d'Actions Artistiques Contemporaines
ceaac.org

Recettes, récits, photographie,
styliste et mise en page : Johanna Kaufmann

johannakaufmann.fr
jesuispasunecourge.fr
johannakaufmann@yahoo.fr

Relecture : Viktoria von der Brüggen et Anne Ponsin

Crédits photos :
Page 2 : Jean-Baptiste Bouvet
Page 8 : Viktoria von der Brüggen

Cuisinière de la débrouille et de l'enthousiasme, je suis adepte des assiettes libres et joyeuses qui parlent sans chichi ni radinerie au cœur et au corps.

Alors quand Viktoria von der Brügggen m'a demandé d'illustrer culinairement l'exposition « Des herbes folles » présentée au CEAAC, je n'ai fait qu'une bouchée des œuvres évoquant chacune à sa manière la beauté, la vitalité et la résilience des plantes et des fleurs sauvages, et puis je suis aussi naturellement que possible passée à la casserole, au dressage, à la photographie, à l'écriture, et à la mise en page.

Auteure-photographe et créatrice culinaire, parfois aussi conceptrice-rédactrice, restauratrice ou cantinière, Johanna Kaufmann vit et travaille à Strasbourg, tantôt à son domicile, tantôt dans les bureaux du CEAAC.