

JUIN

•

Aster

Criste marine

Fenouil

Obione

Salicorne

Soude



Cueillette au port de Talais

Cuisine des huîtres, des crustacés et des plantes halophiles

Le port de Talais offre une halte tout à fait charmante aux promeneurs, aux cyclistes qui, en longeant l'estuaire côté bas Médoc, le découvrent. Ce port se niche dans les mattes, **au bout d'un long chenal de près de 1,5 km** le séparant de l'estuaire contenu derrière la digue ; chenal principal d'évacuation des eaux de tout un système hydraulique complexe qui draine l'ensemble des terres asséchées du secteur : les mattes ou polders, fruits d'un travail colossal effectué au **xvii^e** siècle grâce au savoir-faire des Hollandais.

Aujourd'hui, les anciennes cabanes ostréicoles du port sont joliment repeintes en bleu et blanc. Elles abritent notamment quelques guinguettes ouvertes en saison, et un petit musée, « la Mémoire du port » qui célèbre l'intense activité qui s'y déroulait du temps de la profusion des huîtres, depuis la fin du **xix^e** siècle jusqu'aux années 1970.

Le long chenal, de nos jours, est calme et silencieux. Quelques bateaux de plaisanciers, tenus de mesurer moins de 10 m de long, s'y aventurent encore et font escale au port.

À la belle époque des huîtres, on comptait une centaine de petits bateaux, les « callups », qui naviguaient sans cesse entre zones de captage et de récolte des huîtres en bordure d'estuaire, au rythme des flux et reflux de la Gironde, et zones de travail au port où les femmes déroquaient les huîtres et les calibraient pour l'expédition. L'activité ostréicole s'est éteinte suite à l'envasement des berges lié au projet de développement industriel de la zone portuaire du Verdon et à une



Bouillon aux praires, à la mauve sylvestre et au lait de coco

Pour 6 personnes

20 belles jeunes feuilles de mauve sylvestre • 6 pouraganes (poireaux sauvages) • 6 sommités de fenouil sauvage • 2 sommités de feuilles de moutarde • 18 praires • 4 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à s. de mirin • 5 c. à s. de lait de coco • 1 zeste de citron • 1 c. à s. de shoyu • 4 pincées de coriandre moulue • sel, poivre

Nettoyer soigneusement toutes les herbes.

Dans un faitout, mettre l'huile à chauffer avec les tiges de pouraganes émincées. Ajouter les praires. Arroser de mirin. Couvrir. Une fois les coques ouvertes, les retirer et les réserver. Ajouter les feuilles de moutarde, de mauve et le fenouil finement hachés. Ajouter 75 cl d'eau. Porter à ébullition. Baisser le feu. Ajouter la coriandre, le zeste de citron et laisser mijoter doucement une dizaine de minutes. Éteindre, ajouter le lait de coco, le shoyu. Saler, poivrer et laisser infuser au moins 20 min avant d'ajouter les coquillages et de déguster.



Criste marine

Bouchées algue nori, gambas et fenouil sauvage au gingembre

Pour environ 16 bouchées

2 feuilles nori • 8 belles jeunes sommités de fenouil sauvage • 6 belles gambas décortiquées • 2 rondelles fines de gingembre frais coupées en petits dés • 2 jeunes tiges de criste marine • 100 g de riz rond • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de jus de citron • 1 c. à s. de mirin • 1 c. à c. de shoyu • quelques baies de Sichuan moulues • sel, poivre

Rincer rapidement le riz. Le transférer dans une casserole avec 30 cl d'eau et une pincée de sel. Porter à ébullition, laisser cuire à petit feu, à couvert, jusqu'à absorption de l'eau. Arroser de mirin, de baies de Sichuan, remuer et laisser reposer, à couvert.

Nettoyer les sommités de fenouil. Dans un mixeur, rassembler l'huile d'olive, le jus de citron, la criste marine, le shoyu, le gingembre et le fenouil. Ajouter une pincée de sel et deux tours de moulin à poivre. Mixer. Couper les gambas en petites rondelles et les mélanger à la sauce fenouil-gingembre.

Étaler sur un bord de feuille nori une petite couche de riz refroidi. La recouvrir de gambas généreusement recouvertes de sauce au fenouil. Rouler serré la feuille nori et recommencer. Trancher chaque feuille nori en huit bouchées. Les recouvrir d'un morceau de gambas et d'une cuillère de sauce au fenouil.



MARS

•
Ail des ours
Ortie
Pouragane



Cueillette au marais de Reysson Saint-Germain-d'Esteuil

Déjeuner sauvage à la Maison d'Artémis à Lesparre-Médoc

Voici quelques années, **la Maison d'Artémis**, épicier-torréfacteur, s'installait à Lesparre-Médoc. Une jolie boutique accueillante, où les meilleurs cafés, fraîchement torréfiés, peuvent depuis se déguster dans le Médoc. Florence, épaulée par son équipe, perpétue ainsi une tradition familiale de comptoir de cafés, thés, épices et chocolats.

On aime se retrouver au salon de thé, dans l'ambiance cosy du salon intérieur ou dans le petit jardin extérieur. Artémis propose également une boutique épicerie fine, art de la table, vrac alimentaire, produits ménagers et soins du corps.

Lieu de rencontres, d'échanges, la Maison d'Artémis aime tisser des liens imprégnés d'une éthique de convivialité et de commerce durable. Ainsi, pour son coin restauration, Florence m'a dès le départ associée pour initier le projet culinaire des pauses déjeuner. J'y ai officié régulièrement. Maintenant que l'équipe cuisine est autonome, j'interviens pour quelques animations culinaires. J'aime intégrer dans ces plats une touche de plantes sauvages que j'ai cueillies. Joli prétexte à la balade et aux plaisirs nourriciers.

Aux prémices du printemps, ma cueillette favorite se porte sur l'ail des ours, délicieuse plante qui apporte sa saveur tonique à mes plats, pour un déjeuner sauvage à la Maison d'Artémis.

Cueillette sur le marais de Reysson

Superbe lieu propice à la balade rêveuse et à la cueillette généreuse, ce marais a la particularité d'abriter les vestiges du site archéologique de Brion, laissés en libre accès.

Le long **chenal de la Calupeyre** traverse le marais de Reysson, drainant les eaux vers l'Estey d'Un qui rejoint la Gironde. La saison pluvieuse laisse cependant une bonne partie du site sous les eaux, offrant alors un territoire de prédilection à de nombreux oiseaux. Sublimes paysages !

Un sous-bois frais et humide abrite en saison un joli tapis d'**ail des ours**. Les premières feuilles lancéolées pointent fin février. Toutes jeunes, toutes tendres et déjà puissamment parfumées, elles sont délicieuses et bonnes à couper jusqu'à l'apparition des fleurs. Elles deviennent ensuite plus amères, moins savoureuses, leur force vitale se diffuse dans le reste de la plante. Les boutons floraux, la fleur et les bulbes, très goûteux, sont également comestibles. Ils apportent une touche décorative, croquante, dans les assiettes. Incroyable

Soupe aux sauvageonnes *et aux légumes racines*

Pour 2 l de soupe

100 g de poireaux sauvages ou pouraganes • 150 g de carottes •
160 g de panais • 1 saladier d'orties • 1 bol de lierre terrestre en fleur •
1 c. à s. de pesto d'ail des ours • 1 c. à s. de purée d'amandes complètes •
1 feuille de laurier • 1 c. à s. de shoyu • 3 c. à s. d'huile d'olive • sel, poivre

Nettoyer soigneusement toutes les herbes sauvages.

Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer doucement et faire revenir les pouraganes coupés en morceaux. Ajouter les carottes finement émincées, ainsi que le panais coupé en petits morceaux. Ajouter un tiers des feuilles d'orties. Une fois celles-ci tombées, ajouter 1,5 l d'eau et la feuille de laurier. Porter à ébullition, baisser le feu et ajouter le deuxième tiers des feuilles d'orties. Laisser mijoter doucement environ 15 min. Ajouter, 3 min avant la fin, le dernier tiers des feuilles d'orties et le lierre terrestre. Une fois le feu éteint, saler, poivrer, ajouter le shoyu, la purée d'amandes et le pesto d'ail des ours. Goûter pour ajuster l'assaisonnement.

Risotto à l'ail des ours

Pour 6 personnes

Bouillon

1,5 litre d'eau • quelques tiges de pouraganes finement ciselées • 1 pincée de curry doux • 1 c. à s. de shoyu • 1 c. à c. de sel

Risotto

420 g de riz à risotto rapidement rincé • 1 petit saladier de feuilles d'ail des ours finement ciselées • 1 bol de boutons d'ail des ours • 2 oignons •
3 jolies tiges de pouraganes • 4 c. à s. de pesto d'herbes sauvages •
4 c. à s. de parmesan râpé • 3 c. à s. de pineau blanc • huile d'olive •
1 c. à s. de gomasio • sel, poivre

Réaliser le bouillon en faisant cuire, dans 1,5 l d'eau, pendant 15 min tous les ingrédients, excepté le shoyu et le sel, à ajouter à la fin. Laisser infuser environ 1 h.

Dans un faitout, mettre à chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive et faire fondre les oignons émincés. Ajouter les tiges de pouraganes ciselées. Puis nacrer le riz dans ce mélange. Ajouter le pineau, bien mélanger et le laisser s'évaporer. Ajouter les feuilles d'ail des ours, puis, en quatre fois, le bouillon chaud en mélangeant très régulièrement. Une fois le liquide absorbé, saler et poivrer et ajouter le parmesan et le pesto. Faire revenir rapidement les boutons d'ail des ours dans un peu d'huile. Ajouter le gomasio. Dans l'assiette, couvrir le risotto de boutons d'ail des ours sautés.



Les lieux de cueillette et les recettes

L'estuaire, un bien commun..... 3

Préface de Dominique Fédieu 5

Préface de Gérard Ducerf..... 7

**Cueillette sur le marais
du Conseiller 9**
Le Verdon-sur-Mer

Tartare d'obione 13

Huîtres farcies à la tombée
de bettes maritimes 15

Verrines de salicornes au chèvre frais
et au tofu soyeux 15

Cueillette au port de Talais..... 17

Gambas à la poêle, sauce obione
et tombée d'aster à la coco 21

Huîtres chaudes aux salicornes..... 22

Huîtres aux deux sauces
sauvageonnes 23

Cueillette au phare de Richard .. 25
Jau-Dignac-et-Loirac

Petits chaussons briochés
farcis aux herbes et à la feta..... 29

Rillettes de maquereau
au fenouil 29

Rouleaux aux feuilles de mauve,
au sarrasin et à la betterave 30

Biscuits aux flocons d'avoine
et à la criste marine 31

**Cueillette au lieu-dit
La Plage de Saint-Vivien 33**
Saint-Vivien-de-Médoc

Bouillon aux praires,
à la mauve sylvestre et au lait de coco.. 36

Bouchées algue nori, gambas
et fenouil sauvage au gingembre..... 37

Riz aux sauvageonnes
et aux lavagnons..... 38

**Cueillette au port
de Saint-Vivien-de-Médoc..... 41**

Chèvre du Médoc aux chips de
sauvageonnes et crunchy terrestre 44

Saucisses et pommes de terre aux asters
maritimes, tombée de chénopodes..... 45

Gambas au crémeux herbacé,
sauce fenouil-gingembre 47

**Cueillette au port
de La Maréchale 49**
Saint-Seurin-de-Cadourne

Petits pountis aux herbes,
aux lardons et aux pruneaux 53

Feuilles de bettes
farcies aux herbes 53

Petits choux farcis
à la crème de maceron 54

**Cueillette
au marais de Reysson 57**
Saint-Germain-d'Esteuil

Quiche à l'ail des ours,
au chèvre frais et aux noix..... 61

Soupe aux sauvageonnes
et aux légumes racines..... 62

Risotto à l'ail des ours..... 62

Cueillette au Fort-Médoc 65
Cussac-Fort-Médoc

Frittata aux feuilles de bettes maritimes
et au comté 68

Petits muffins à la pariétaire, à la mauve
sylvestre et à la tome fermière..... 69

Crème aux orties et à la mauve 70

**Cueillette sur la ferme
de la Gravelle 73**
Mortagne-sur-Gironde

Flan végétal
aux herbes sauvages..... 77

Burger végé,
galette de tofu aux herbes 79

Sauce végétale aux herbes
pour accompagner les burgers 79

**Cueillette au port
de Saint-Seurin-d'Uzet 81**

Galette à la farine de pois chiche,
aux tomates séchées
et aux herbes sauvages..... 85

Samossas aux bettes maritimes,
chèvre frais et abricots secs 86

Toasts de chèvre frais
à l'obione sauté,
à la menthe et aux fleurs 87

Les plantes comestibles de l'estuaire 88

Remerciements 92

Le carnet d'adresses

**Informations et activités du
Conservatoire de l'estuaire
de la Gironde**
<http://estuairegironde.net/>

**Informations et activités du
CPIE Curuma au Verdon-sur-
Mer**
<https://curuma-cpiemedoc>

**Informations et activités au
Phare de Richard**
<http://phare-richard.com/>

Ferme bio de la Gravelle
17120 Mortagne-sur-Gironde
05 46 90 50 91
Accueil à la Ferme –
Maraîchage-élevage
<http://fermedelagravelle.fr/>

Activités du Fort Médoc
<http://www.cussac-fort-medoc.fr>

Ferme aquacole Eaux Médoc
33590 Saint-Vivien-de-Médoc
05 56 09 58 32
<https://eau-medoc.typepad.com/>

Kayak Café
33590 Saint-Vivien-de-Médoc
06 49 27 30 05
<https://kayak-et-decouvertes.blogspot.com/>

La Maison d'Artémis
33340 Lesparre-Médoc
05 56 73 75 84
<https://maison-artemis.fr/>

Pour organiser des balades, cueillettes, ateliers cuisine, pique-niques en découvrant,
en utilisant et en savourant les plantes sauvages comestibles de l'estuaire :

La Cuisine de Laurence - Laurence Dessimoulie - 06 23 34 67 09