

RANDO SALADE

02.04.2015 - quelles salades !...

VOIR ICI LES PHOTOS DE NOTRE "RANDO SALADE" A VALLABREGUES

Ce matin nous étions en petite tenue; le soleil est de sorti et, on a pas trop réalisé qu'on avait changé d'heure donc il fait frisquet lorsque nous nous retrouvons au rendez-vous. Heureusement nous avons nos équipements de secours dans nos sacs et les Kway sont pour une fois bien utiles... Pourtant !... à peine sortis des voitures que les chauffeurs n'ont pas le temps de fermer à clé, que Claude est déjà dans la démonstration de ses chères plantes. Silène, oseille, monnaie du pape, gaillet laitron, ficaires, larmier; et enfin on trouve un espace rempli de brocolis sauvages. On se chauffe le dos au soleil et; on déguste, on mordille, on mâchouille ! Surtout pas les ombellifères nous dit Claude : on pourrait confondre avec des cigües et; s'empoisonner. On écoute, on cueille. Juste ce que l'on mangera. Pas plus. On se dirige vers le Rhône. Un trésor de salades. Un peu plus loin on improvise une pause (comme si on avait parcouru de nombreux kms !). Les navettes de Marlène sont délicieuses, justes parfumées, extraordinaires; Mais, il ne faudrait pas se disperser, on déguste des salades aujourd'hui. Seulement des salades !

On reprend le chemin; 50 cm. Non pas 1 m, non pas 1 m, seulement 50 cm. C'est quoi déjà ? La pimprenelle. C'est joli comme nom. Nous sommes de belles pimprenelles tous courbés en deux pour mieux voir. Oui elle a des poils, non elle n'en a pas ! Mais non, pas la pimprenelle la porcelle...

Un petit courant d'air nous fait allonger le pas, on arrive au port de Vallabregues, on rêve un instant devant un bateau de croisière, puis on file voir le Lac. Le joli lac de Vallabregues avec de bons souvenirs pour chacun d'entre nous. Pour Claude, oui bien sûr, de belles cueillettes de salades. On rentre en traversant le village, on passe la brèche sur la digue et nous voici sur notre point de départ. On recommence ? Merci Claude pour ces belles feuilles vertes; LES RECETTES DE CLAUDE : SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ALLIAIRE
 Ingrédients : Pommes de terre - oignons - Un gros bouquet d'alliaire Faire cuire à la vapeur les pommes de terre et les couper en lamelles de 2mm d'épaisseur, émincer les oignons Faire une vinaigrette à votre goût suffisamment abondante, les pommes de terre absorbent beaucoup. Faire un hachis des feuilles d'alliaire. Mélanger le tout un quart d'heure avant le repas de façon à « fatiguer » la salade. SALADE DE MOURRES AUX ANCHOIS ET AUX UFS DURS Ingrédients : rosettes de mourres, ail, anchois dessalés ou à l'huile dont on aura enlevé les arêtes, ufs durs Bien laver les rosettes de mourre dans plusieurs eaux, la dernière avec un peu de vinaigre. Faire une vinaigrette bien relevée à l'ail Dresser la salade avec filets d'anchois et quartiers d'ufs durs Bien mélanger avec la vinaigrette. BROCOLIS SAUVAGES AUX ORANGES ET OIGNONS Ingrédients : 4 oranges 2oignons nouveaux têtes de petits brocolis sauvages Couper en tranches fines les oignons, éplucher les oranges en enlevant le plus de peau blanche et les couper en rondelles les plus fines possibles. Dresser les rondelles d'oranges avec les oignons dessus recouverts d'un peu d'huile saler et poivrer, recommencer pour tout le reste des tranches d'oranges et laisser mariner quelques heures au minimum au réfrigérateur. Dresser sur le plat, les oranges autour en rosace et les têtes de brocolis au milieu. Couper en tranches fines les oignons, éplucher les oranges en enlevant le plus de peau blanche et les couper en rondelles les plus fines possibles. Dresser les rondelles d'oranges avec les oignons dessus recouverts d'un peu d'huile saler et poivrer, recommencer pour tout le reste des tranches d'oranges et laisser mariner quelques heures au minimum au réfrigérateur. Dresser sur le plat, les oranges autour en rosace et les têtes de brocolis au milieu. LES CONSEILS DE CLAUDE : La description d'une plante, d'une fleur, ou des feuilles doivent mettre en oeuvre tous vos sens : l'odorat, le toucher, le visuel. En général pas l'ouïe ! encore que... Écoutez quand même la nature autour de vous...! Et méfiez-vous du goût ! Il est fortement déconseillé de goûter des plantes que vous ne connaissez pas, les mortelles sont rares mais les toxiques sont très courantes. Commencez par noter le contexte. Il est intéressant de se souvenir de l'environnement dans lequel vous avez rencontré la plante Mettez-vous maintenant devant la plante. En général celle-ci n'est pas isolée; vit-elle en colonie, est-elle dispersée, ou est elle unique dans une vaste zone ? Quelle taille a t-elle en moyenne, et au maximum ? Voyez son aspect général, présente-elle une couleur particulière (blanchâtre, rougeâtre.) ? Attention, il ne s'agit pas de la couleur de la fleur, mais bien celle de la plante. Y a t il des poils sur la tige, ou sur l'ensemble de la plante? Ces poils sont-ils disposés d'une manière particulière ? A-t-elle une odeur agréable, désagréable ? Prenez une feuille et chiffonnez la dans votre main, a-t-elle maintenant une odeur ? Attention : Si vous arrachez une plante pour en regarder les racines, elle ne repoussera pas. Faites-le donc pour des plantes très communes. Cueillez une feuille ou une fleur. Y a-t-il un suc qui s'en écoule ? Si oui, de quelle couleur ? La plante est-elle cassante ? La tige est-elle creuse ? A-t-elle une section de forme particulière (ronde, carrée, triangulaire) Les plantes annuelles : Le cycle complet de végétation s'effectue en un an. Les graines germent au printemps, puis le tigelle, la tige, les feuilles se développent. La plante fleurit et donne un fruit dont les graines donneront à leur tour d'autres plantes l'année suivante. De la graine à la graine, le cycle est complet en moins d'un an. Exemple : le coquelicot... - Les plantes bisannuelles : La première année, ces plantes accumulent des réserves (dans les racines et les feuilles), la seconde année, les plantes montent, donnent des fleurs et des fruits. Exemple : la digitale, la grande cigüe. - Les plantes vivaces : Elles sont organisées pour durer, la vie se perpétuant dans des parties souterraines de la plante à l'abri des intempéries (rhizomes, bulbes, tubercules que nous reverrons à la

leçon). Exemple : le muguet, la renoncule (bouton d'or), l'ortie dioïque (c'est l'ortie qui pique).