

Les recettes de
DANIEL ZENNER



Ail confit au Melfor



Ingrédients

Pour 1 bocal

- 8 têtes d'ail extra frais
- 250 g de Melfor «tradition» ou «bio»
- 250 g de vin blanc d'Alsace sec
- 60 g de sucre
- 5 g de sel fin
- Des herbes fraîches suivant la saison : estragon, rue, basilic, cerfeuil, etc.
- Des épices : graines de moutarde, baies de coriandre, baies de poivre blanc, clou de girofle, etc.

Préparation

- Eplucher l'ail. Afin de conserver le croquant des gousses, il ne faut pas le dégermer. De plus, le germe n'apparaît dans les gousses qu'avec l'âge.
- Chauffer le vin blanc avec le Melfor, le sucre, le sel puis ajouter les gousses d'ail.
- Laisser mijoter doucement pendant dix minutes.
- Laisser refroidir.
- Ajouter les herbes et les épices.
- Déposer l'ensemble dans un bocal. Ajouter la préparation au Melfor.
- Déguster au bout d'une semaine.
- Conserver au frais. Cette préparation se conserve plusieurs mois.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Boutons d'ail des ours en aigre-doux



Ingrédients

pour 6 personnes

- Des boutons floraux d'ail des ours en quantité.
- Un litre de Melfor «tradition» ou «bio»
- 150 g de sucre ou de miel
- Sel fin

Préparation

- Tiédir le Melfor avec le miel ou le sucre puis le laisser refroidir.
- Remplir un bocal avec les boutons d'ail des ours.
- Ajouter la préparation au Melfor.
- Déguster au bout d'une semaine.
- Conserver au frais.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Baekaoffa d'escargots au Riesling et petits légumes



Photo non contractuelle

Ingédients

pour 6 personnes

- Une boule de céleri
- 6 carottes
- 3 blancs de poireaux
- 300 g de pomme de terre
- 48 escargots
- 100 g de lard fumé
- 50 cl de bouillon de poule
- 10 cl de Pernod
- Une gousse d'ail, une échalote
- 30 cl de Riesling
- Aneth et thym
- Un peu d'huile d'olive
- 200 g de pâte morte (farine et eau)
- Une petite terrine à Baekaoffa (en terre)

Préparation

- Couper le céleri et les carottes en brunoise (petits dés).
- Emincer le poireau, ciseler l'échalote, couper des lardons.
- Suer l'ensemble dans un peu d'huile d'olive pendant trois minutes.
- Ajouter les pommes de terre émincées et le bouillon de poule, le riesling, l'aneth et le thym.
- Laisser cuire 6 minutes puis ajouter les escargots et l'ail. Mouiller avec le Pernod.
- Laisser mitonner encore 5 minutes.

Version 1

- Verser dans le moule à Baekaoffa, sceller avec la pâte morte.
- Mettre au four à 170°C pendant 20 minutes.

Version 2

- Servir directement dans un plat.

Boisson conseillée

Un Riesling bien sûr !

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Beignets soufflés à la fleur d'oranger



Ingrédients

pour 6 personnes

- 20 cl d'eau
- 5 cl d'eau de fleur d'oranger
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre semoule
- Une pointe de sel
- 175 g de farine
- 3 oeufs moyen
- Sucre semoule et cannelle en poudre
- Une friteuse

Préparation

- Porter à ébullition l'eau, le sel, le sucre, la fleur d'oranger et le beurre.
- Hors du feu ajouter d'un coup la farine. Remuer vivement puis laisser doucement dessécher sur le feu une petite minute.
- Ajouter les oeufs un par un.
- Mettre cette pâte à chou dans une poche munie d'une douille unie.
- Laisser tomber dans l'huile à 170°C des quenelles coupées à l'aide d'un petit couteau. Les laisser dorer et gonfler.
- Les égoutter puis les tremper dans le sucre cannelle. Servir aussitôt.

Ce dessert s'appelait autrefois **«pets de nones»**.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Velouté au munster, poireaux et potimarron



Ingrédients

pour 6 personnes

- 4 blancs de poireaux
- 400 g de potimarron avec sa peau
- Une noix de beurre
- ½ l de lait entier
- 150 g de crème fraîche Label Rouge Alsace
- 2 l de bouillon de poule ou de légumes
- 1 grand fromage de Munster
- Sel et poivre

Préparation

- Faire suer sans coloration, dans le beurre, le poireau émincé.
- Mouiller avec le lait. Laisser cuire quelques minutes puis ajouter le bouillon et le potimarron coupé en gros dés avec la peau.
- Laisser frémir au moins quinze minutes.
- Mixer puis ajouter le Munster découpé en cubes.
- Laisser cuire encore une minute. Mixer à nouveau.
- Ajouter la crème.
- Saler et poivrer.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Risotto aux carottes et fenouil



Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g de fenouil et carotte coupés en petits dès
- 1 oignon ciselé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de riz spécial risotto
- 800 g de bouillon de poule
- Une noix de beurre
- 2 verres de vin blanc sec
- 80 g de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de parmesan râpé
- Sel et poivre du moulin

Préparation

- Nacer le riz dans l'huile d'olive puis ajouter l'oignon, le fenouil et la carotte.
- Mouiller avec le vin blanc.
- Remuer sans cesse jusqu'à évaporation du vin puis ajouter progressivement du bouillon bien chaud.
- Cuire 15 à 20 minutes en remuant souvent.
- Quand le liquide est quasiment évaporé, ajouter le parmesan puis le beurre.
- Ajouter une louche de bouillon et la crème pour le rendre crémeux.
- Rectifier l'assaisonnement.

Les conseils du chef

Un risotto se réchauffe mal. Il doit se réaliser à la minute.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Céviche de poissons et fruits de mer



Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g de fruits de mer crus : gambas, crevettes, pétoncles, Saint jacques, etc.
- 6 citrons verts
- Une cuil. à soupe de gingembre frais râpé
- ¼ de litre de lait de noix de coco
- 50 g de tomate fraîche, épépinée et coupée en petits cubes
- 50 g de concombre, épépiné et coupé en petits cubes
- 100 g de chair de mangue coupée en petits cubes
- Sel et poivre

Préparation

- Couper en gros dés les poissons et fruits de mer.
- Les disposer dans un saladier en verre puis arroser du jus des citrons verts.
- Ajouter le gingembre râpé, saler et poivrer.
- Laisser mariner quelques heures au frais.
- Une heure avant de servir, ajouter le lait de coco, la tomate, le concombre et la mangue.
- Rectifier l'assaisonnement.

Les conseils du chef

Servir ce plat bien frais dans de beaux verres.

Boisson conseillée

Servir un Riesling noble et opulent.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Citrons confits au Melfor



Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de citrons jaunes bien frais et bios.
- Un litre de Melfor
- 150 g de sucre ou de miel
- Sel fin

Préparation

- Tiédir le Melfor avec le miel ou le sucre puis le laisser refroidir.
- Inciser les citrons en quatre, dans le sens de la longueur et à mi-hauteur.
- Ajouter du sel à l'intérieur des citrons.
- Tasser les citrons dans un bocal. Ajouter la préparation au Melfor.
- Déguster au bout d'une semaine.
- Conserver au frais. Ces citrons se conservent plusieurs mois.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Croustillant de choucroute d'Alsace, pommes vertes et curry jaune, sauce coco



Ingédients

pour 6 personnes

- 1 paquet de feuilles pour samoussa (Rayon congelé) ou à défaut des feuilles de filo ou de brick
- 300 g de choucroute crue
- Curry jaune en pâte ou en poudre
- 1 verre de Riesling
- Une cuil. à soupe de graisse d'oie ou de canard
- 1 oignon émincé
- Huile de tournesol
- ½ boîte de lait de coco
- 4 feuilles de citronnier (lime kaffir) sinon 1 zeste de citron
- Une pomme Granny Smith
- Huile de tournesol

Préparation

- Laver la choucroute deux fois dans de l'eau tiède. Bien égoutter.
- Blondir l'oignon dans la graisse puis déglacer au vin blanc.
- Ajouter la choucroute et une pointe de curry. Laisser cuire une petite heure.
- Refroidir la choucroute puis ajouter des petits dés de pommes. Saler.
- Réaliser les samoussas.
- Les cuire à la poêle, au four ou à la friture.
- Réduire le lait de coco avec du curry et les feuilles de citronnier.
- Présenter les samoussas avec la sauce.

Boisson conseillée

Un Riesling fin et racé.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Emincé de porc au Melfor, flambé à l'eau de vie de gingembre Metté



Ingédients

pour 6 personnes

- 600 g d'escalope de porc en fines lamelles
- ½ poivron rouge, jaune et vert en petits morceaux
- 6 tranches d'ananas frais en morceaux
- ½ oignon rouge émincé
- Un mélange d'herbes fraîches hachées (menthe, cerfeuil, ciboulette...)
- 3 cuil. à soupe de miel de montagne
- 30 g de gingembre frais
- 4 cuil. à soupe de sauce huître
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja
- 3 cuil. à soupe de vinaigre Melfor
- Huile d'olive, sel et piment d'Espelette
- Eau de vie de gingembre en pulvérisateur

Préparation

- Sauter vivement le porc dans l'huile d'olive, le flamber à l'eau de vie puis le débarrasser.
- Revenir les poivrons. Ajouter l'ananas puis l'oignon. Laisser cuire quelques minutes.
- Déglacer avec la sauce de soja, le sirop de sucre, la sauce huître puis le vinaigre.
- Ajouter le gingembre râpé finement, le porc, le piment puis les herbes.
- Rectifier l'assaisonnement. Pulvériser l'eau de vie de gingembre.
- Servir avec un bon riz blanc

Boisson conseillée

Gewurztraminer sec mais fruité.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Falafel à l'ail des ours



Ingrédients

pour 6 personnes

- 300 g de pois chiches secs
- 100 g d'oignon
- 150 g de feuilles d'ail des ours hachées
- 1 cuil. à café rase de coriandre moulue
- 1 cuil. à café rase de cumin moulu
- 2 cuil. à soupe de farine type 45
- 2 cuil. à soupe de farine de pois chiche
- 1/2 botte de feuille de coriandre
- 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- Piment à volonté, sel

Préparation

- La veille, tremper les pois chiches dans de l'eau froide. Peser 400 g net.
- Les mettre dans un bol cutter avec tous les ingrédients. Mixer une minute puis laisser reposer la pâte pendant au moins deux heures. Façonner des boulettes de la grosseur d'une noix. Les aplatir légèrement. Cuire en friture à 170°C. pendant trois à quatre minutes.

Pour la sauce

Mélanger deux yaourts natures bulgares avec de l'ail des ours et de la menthe hachée. Saler.

Les conseils du chef

Accompagner les fallafels d'une salade verte.
Si votre pâte est vraiment trop molle, ajouter un peu de farine de pois chiche.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Gaspacho aux fruits de saison et vinaigre Melfor



Photo non contractuelle

Ingédients

pour 6 personnes

- 80 g d'herbes aromatiques
- 400 g de concombre bio
- 3 tomates bio épépinées
- 100 g de courgette
- 1 petit poivron rouge
- 6 filet d'anchois à l'huile
- 2 pommes
- Piment à souhait
- 40 g d'huile d'olive
- ½ litre d'eau
- Cinq glaçons
- 2 cuil. à soupe de vinaigre Melfor
- Sel

Préparation

- Laver puis tailler les fruits en cubes.
- Les mettre dans un blender avec l'eau, les anchois, le piment et les herbes.
- Réduire à l'état de crème. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre puis les glaçons.
- Rectifier l'assaisonnement puis servir aussitôt. Décorer de fleurs fraîches de silène.

Les conseils du chef

Ce gaspacho est une soupe froide aux fruits car tous les végétaux employés dans cette recette sont issus de la fécondation d'une fleur. Le fruit est une partie de la plante. Pour les végétariens, remplacer les anchois par une pointe de sel.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Knepflas aux pommes de terre et Munster



Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g de pomme de terre cuite et épluchée
- 150 g de fromage de Munster
- 3 jaunes d'oeufs
- 320 g de farine type 45
- Sel fin et poivre blanc

Préparation

- Cuire puis réduire les pommes de terre en purée. Ajouter 150 g de Munster en petits cubes. Laisser brasser quelques minutes au robot.
- Ajouter ensuite les jaunes puis la farine afin d'obtenir une pâte molle. Saler et poivrer. Selon la qualité de la farine et des pommes de terre, il faudra peut-être ajouter de la farine.
- Détailler des boules puis façonner des boudins réguliers du diamètre d'une pièce de 10 centimes environ. Bien les fariner.
- Couper ces boudins en tronçons puis les pocher 4 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Les conseils du chef

Traiter ces Knepples en gratin ou avec une sauce de votre choix.
Servir une salade verte bien vinaigrée.

Boisson conseillée

Un Gewurztraminer opulent.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Magret de canard Apicius au vinaigre Melfor



Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 magrets de canard
- 10 cl de vinaigre Melfor
- 3 cuil. à soupe de miel de montagne
- 3 cuil. à soupe de sauce de soja
- 1 cuil. à soupe de garum (Nuoc mam)
- Menthe livèche et cerfeuil frais
- Une cuil. à soupe de gingembre frais haché
- Poivre grain et coriandre concassée

Préparation

- Quadriller la peau des magrets. Chauffer une poêle antiadhésive.
- Les dorer 4 minutes puis les retourner. Bien les arroser.
- Ôter l'excès de graisse.
- Déglicer avec le vinaigre puis ajouter tous les autres ingrédients.
- Donner consistance à la sauce. Rectifier l'assaisonnement.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Maki de choucroute crue et harengs fumés au raifort d'Alsace

Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g de choucroute crue
- 1 paquet de feuilles d'algues Nori
- Une boîte de filet de harengs ou de truites fumées
- Sauce de soja sucrée de qualité
- Raifort d'Alsace
- Quelques herbes de saison

Préparation

- Sur la natte, déposer la feuille d'algue.
- Étaler la choucroute crue bien pressée.
- Installer au centre les filets de poissons fumés.
- Recouvrir ceux-ci d'un peu de raifort et d'herbes aromatiques.
- Rouler l'ensemble et bien serrer dans un papier film.
- Détailler en tranches et accompagner de sauce soja sucrée.

Les conseils du chef

Ne rincer pas la choucroute, car son acidité est bienvenue dans ce maki alsacien.

Boisson conseillée

Un Riesling ou un Gewurztraminer.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Pakoras d'oignon et patate douce



Ingrédients

pour 6 personnes

- 150 g de farine de pois chiche
- Une cuil. à café de cumin moulu
- Une cuil. à café de coriandre moulue
- Une cuil. à café de curry en poudre
- Une 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 150 g d'oignons émincés
- 125 g de patate douce râpée
- Piment frais à volonté
- 60 g d'eau
- Sel fin
- Huile pour friture

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients puis ajouter l'eau progressivement de façon à obtenir une pâte épaisse. Laisser reposer la pâte une bonne heure.
- Chauffer de l'huile à 160°C. A l'aide de deux petites cuillères, former des boules de la grosseur d'une petite noix.
- Laisser cuire au moins trois minutes.
- Egoutter puis servir chaud.

Les conseils du chef

Servir les pakoras en apéritif ou en entrée.
Les proportions donneront environ 40 pakoras.
La pâte se conserve au frais jusqu'au lendemain.

Boisson conseillée

Un Gewurztraminer peut s'inviter aux agapes.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Blanc de poulet Label Rouge Alsace à la moutarde et vinaigre Melfor



Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 blancs de poulet sans la peau
- 50 g de moutarde d'Alsace
- 4 cuil. à soupe de miel de fleurs d'Alsace
- 15 cl de vinaigre Melfor
- 1 verre de Gewurztraminer
- 20 cl de crème fraîche Label Rouge Alsace
- Un peu d'huile de tournesol
- Poivre du moulin, sel fin si besoin
- Cerfeuil et estragon haché

Préparation

- Préparer une marinade avec la moutarde, le miel et le vinaigre.
- Mariner les blancs de poulet pendant quelques minutes.
- Chauffer l'huile dans une poêle puis dorer les blancs. Les retourner de temps en temps. Compter 5 minutes environ.
- Déglacer au vin blanc. Ajouter la crème. Laisser réduire.
- Poivrer puis rectifier l'assaisonnement.
- Escaloper les blancs, dresser sur assiette et ajouter les herbes.
- Accompagner de nouilles à l'Alsacienne.

Boisson conseillée

Un Gewurztraminer sec mais fruité.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Risotto à la vieille tomme d'Alsace



Ingédients

pour 6 personnes

- 1 oignon ciselé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de riz spécial risotto
- 800 g de bouillon de poule
- Une noix de beurre
- 3 verres de vin d'Alsace sec
- 80 g de crème fraîche
- 120 g de vieux bargkass râpé
- Sel et poivre du moulin

Préparation

- Nacer le riz dans l'huile d'olive puis ajouter l'oignon. Mouiller avec le vin. Remuer sans cesse jusqu'à évaporation du vin puis ajouter progressivement du bouillon bien chaud. Cuire 15 à 20 minutes en remuant très souvent.
- Quand le liquide est quasiment évaporé, ajouter le bargkass, une louche de bouillon, la crème puis le beurre.
- Arrêter le feu sous la casserole car le risotto doit rester crémeux. Servir aussitôt.
- Rectifier l'assaisonnement.

Les conseils du chef

Un risotto se réchauffe mal. Il doit se réaliser à la minute.

Vous pouvez accompagner ce risotto de poulet ou d'un poisson rôti.

Boisson conseillée

Un bon Pinot blanc.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Risotto à l'ail des ours, au Melfor et aux escargots



Photo non contractuelle

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 oignon ciselé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de riz spécial risotto
- 1 litre de bouillon de poule
- Une noix de beurre
- 3 verres de Melfor bio
- 80 g de crème fraîche
- 120 g de vieux Parmesan râpé
- 4 cuil. à soupe de pistou d'ail des ours
- Une boîte d'escargot de bourgogne « Hélix Pomatia »
- Sel et poivre du moulin

Préparation

- Nacer le riz dans l'huile d'olive puis ajouter l'oignon.
- Mouiller avec le Melfor. Remuer sans cesse jusqu'à évaporation du Melfor puis ajouter progressivement du bouillon bien chaud et la moitié du pistou d'ail des ours.
- Cuire 15 à 20 minutes en remuant très souvent.
- Quand le risotto est bien crémeux, ajouter les escargots avec le jus de la boîte, le parmesan, la crème, le reste d'ail des ours puis le beurre.
- Donner un léger bouillon puis arrêter le feu sous la casserole car le risotto doit rester crémeux.
- Rectifier l'assaisonnement. Servir aussitôt.

Boisson conseillée

Un Pinot blanc.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Rouleaux de choucroute d'Alsace aux légumes bios, herbes et fleurs de saison



Photo non contractuelle

Ingrédients

pour 6 personnes

- 150 g de choucroute crue d'Alsace
- 1 paquet de feuilles de riz de 22 cm de diamètre
- ½ poivron rouge coupé en lanières puis blanchi
- 1 concombre
- 1 gros radis blanc
- 1 radis noir
- 1 carotte râpée grossièrement
- Pousses de soja
- Autres légumes de saisons suivant vos envies

Pour la sauce

- 4 cuil. à soupe de sauce de soja
- 2 cuil. à soupe d'eau
- 4 cuil. à soupe rase de sucre semoule
- Un soupçon d'ail pilé
- Une belle râpure de gingembre frais
- Une pointe de sauce piment

Préparation

- Tremper les feuilles de riz dix secondes dans de l'eau froide.
- Les laisser se ramollir sur un torchon propre.
- Farcir ensuite comme bon vous semble avec la choucroute crue non lavée et les légumes taillés très finement, avec un éplucheur à légume pour les radis et le concombre.
- Garnir avec des herbes aromatiques. Former comme un rouleau de printemps.

La sauce

Chauffer le sucre et l'eau puis mélanger tous ces ingrédients.

Le dressage

Tremper les rouleaux dans la sauce.

Boisson conseillée

Un Gewurztraminer sec ou un Riesling opulent.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Salade tiède de choucroute crue au miel de sapin et carvi des Vosges, Harengs à la mode alsacienne



Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g de choucroute nouvelle crue
- 2 cuil. à café rase de carvi
- 1 cuil. à soupe rase de miel de sapin d'Alsace (AOC)
- Une cuil. à soupe d'huile de noix
- Une cuil. à soupe d'huile de colza
- Sel et poivre de moulin

Préparation

- Dans une poêle anti-adhésive, griller une petite minute et à sec les graines de carvi. Ces dernières éclateront en libérant un parfum suave.
- Ajouter de suite le miel qui doit bouillir, stopper le feu.
- Mêler la choucroute, remuer bien.
- Assaisonner de l'huile de noix et colza.
- Rectifier au besoin l'assaisonnement.

Les conseils du chef

Ce plat très digeste, riche en vitamines est une mine de bienfait pour la santé.

Ne pas rincer la choucroute nouvelle.

Ne pas confondre le carvi, qui est une espèce qui pousse dans l'est de la France, avec le cumin qui lui est une épice utilisée dans la cuisine orientale et qui pousse naturellement dans le pourtour méditerranéen.

Vous pouvez servir cette choucroute avec des filets de harengs ou du poisson fumé.

Boisson conseillée

Un Pinot gris d'Alsace fera parfaitement l'affaire.

Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »



Tortellinis d'agneau aux herbes et au parmesan



Photo non contractuelle

Préparation

- Détailler un rond à l'emporte-pièce dans la pâte à nouilles étalée d'environ 6 cm de diamètre.
- Poser au centre une bille de farce.
- Plier en deux de façon à obtenir une demi-lune.
- Replier les deux extrémités, les rejoindre puis bien appuyer pour les souder.
- Relever le bord extérieur pour former le tortellini.
- Les précipiter 6 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- Egoutter puis servir aussitôt avec de l'huile d'olive et du parmesan râpé.

Les conseils du chef

Vous pouvez laisser sécher les tortellinis puis les garder au frais pendant quelques jours.

Dans ce cas, il faut compter au moins 10 minutes de cuisson.

Ingrédients

pour 6 personnes

Pour la pâte

- 6 oeufs frais
- 600 g de farine type 45

Malaxer ces ingrédients.

Mettre sous film plastique et laisser reposer au moins 10 minutes.

Pour la farce

- 500 g de viande d'agneau hachée finement
- 50 g de parmesan râpé
- Origan, thym et sarriette
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel et poivre

Malaxer ces ingrédients.

- Huile d'olive de qualité
- Parmesan râpé



Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »