

Les recettes de
DANIEL ZENNER



Chiche à l'ail des ours



Préparation

- Hacher menu l'ail des ours et le parmesan. Ajouter dans la farine avec les oeufs et le parmesan. Bien malaxer quelques minutes.
- Façonner de petits boudins puis découper de petits tronçons de 5 mm de long.
- Pocher ceux-ci 10 minutes dans de l'eau bouillante bien salée.
- Dans une poêle, bouillir la crème. Ajouter les chiches encore chaud. Réduire une minute puis ajouter du beurre à l'ail des ours.
- Dresser sur assiette, saupoudrer de parmesan et ajouter un trait d'huile d'olive et un tour de moulin à poivre.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 200 g de feuilles d'ail des ours
- 400 g de farine bio
- 2 oeufs bios
- 45 g de parmesan râpé

Pour la sauce

- Beurre à l'ail des ours (mixer 250 g de beurre cru demi-sel et 250 g de feuilles d'ail des ours)
- 40 g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- ½ l de crème fraîche
- Sel et poivre

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 ma façon



Ingrédients

pour 6 personnes

- 0,8 kg de pois chiches crus trempés au moins 12 heures
- 2 cuil. à café de graines de coriandre moulues
- 2 cuil. à café de graines de cumin moulues
- Sel et poivre
- ½ botte de cerfeuil
- ½ botte de persil
- ½ botte de coriandre
- 1 cuil. à café d'huile de sésame grillé
- Quelques tiges de menthe
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons jaunes ciselés
- 2 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 2 yaourts à la grecque, menthe ciselée et ail pilé

Préparation

- Mixer fin les pois chiches avec les herbes, les épices, les oignons, l'huile de sésame et l'ail. Saler et poivrer. Laisser reposer 15 minutes.
- Ajouter la farine et le bicarbonate.
- Former des boulettes de la taille d'un oeuf.
- Cuire dans de l'huile au moins 5 minutes à 150°C. Les retirer puis les laisser reposer dix minutes.
- Au moment de servir, les plonger à nouveau deux minutes dans l'huile. Egoutter.
- Servir avec une sauce au yaourt agrémentée de menthe hachée et d'ail.

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* »



Mahltascha incrusté d'herbes et fleurs sauvages au pistou d'herbes

La traduction de Mahltascha est « sac de farine » car ce gros raviolis était réalisé autrefois avec les restes de farine contenu dans les sacs qui servaient à transporter cette précieuse matière.



Ingrédients

pour 6 personnes

Pour la pâte

- 4 beaux oeufs entiers
- 400 g de farine type 45

Pour la farce

- 150 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 1 oeuf entier
- Sel et poivre
- 3 cuil. à soupe de pistou d'herbes

Préparation

- Malaxer l'ensemble des ingrédients pour la pâte. Laisser reposer au moins dix minutes sous papier film.
- Mélanger tous les ingrédients pour réaliser la farce.
- Etaler finement la pâte à nouilles.
- Disposer dessus les herbes et fleurs de votre choix.
- Recouvrir avec une autre abaisse de pâte. Etaler à nouveau.
- Disposer sur la pâte des petits tas de farce à la façon des raviolis.
- Recouvrir d'une autre abaisse de pâte. Bien souder les bords avec un peu d'eau.
- Détailler à l'emporte-pièce ou à l'aide d'un coupe-pâte.

Cuisson

- Précipiter les Mahltaschas dans de l'eau bouillante salée.
- Laisser cuire cinq minutes à petits bouillons.
- Servir avec un coulis d'herbes ou un peu d'huile d'olive.



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* »

Marmelade de courges aux agrumes



Ingrédients

Pour 4 kg de confiture

- 2,5 kg de chair de courges (potimarron, potiron, etc.)
- 2 kg de sucre cristallisé
- 10 oranges bios
- 2 citrons bios
- Une belle racine de gingembre

Préparation

- Couper les courges en petits dés.
- Prélever le zeste de deux oranges et de deux citrons puis pelez les agrumes à vif. Ajouter cette chair d'agrumes aux courges.
- Presser les autres oranges.
- Dans une bassine à confiture, chauffer le jus d'orange. Ajouter les courges, la chair des agrumes, le gingembre épluché et finement râpé, un litre d'eau puis le sucre.
- Laisser cuire doucement, en remuant souvent, pendant au moins une heure. Mixer, ajouter les zestes puis empoter.

Les conseils du chef

Réaliser une confiture n'est pas une science exacte. Cela dépend de la qualité des fruits, de la puissance de feu et de la largeur de la casserole. Vous pouvez mixer cette marmelade ou laisser les morceaux.



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* »

Minestrone Alsacien



Préparation

- Deux semaines avant, macérer d'ail rose dans de l'excellente huile d'olive jusqu'au jour de préparation.
- La veille, laisser frémir l'ensemble des ingrédients pendant au moins deux heures. Ecumer puis dégraisser. Laisser réduire à demi-litre. Laver puis tailler différemment tous les fruits et légumes.
- Les cuire dans 5 litres d'eau bouillante salée, un par un et les laisser «Al dente». Les sortir à l'aide d'une araignée. Les déposer sur un plateau et les laisser refroidir. Continuer toutes les cuissons dans le même bouillon.
- À la fin réduire ce bouillon à un demi-litre.
- Le jour même, cuire dans un grand volume d'eau salée les pâtes. Les laisser croquantes. Les refroidir de suite. Bien rincer à l'eau claire, réserver.
- Râper tous les fromages.
- Cuire 5 minutes le mélange d'herbes aromatiques dans un demi-litre d'eau salée. Ajouter l'agar-agar. Mixer finement au blender. Laisser refroidir puis mixer à nouveau pour obtenir un gel.

Dressage

- Réunir les deux bouillons ensemble, les chauffer.
- Déposer tous les fruits et légumes dans une large casserole. Ajouter les Penne-regate, une louche de bouillon, de l'huile d'olive à l'ail. Chauffer. Rectifier l'assaisonnement.
- Déposer dans une assiette creuse les végétaux, le mélange de fromages, puis une bonne louche de bouillon brûlant. Arroser copieusement d'huile d'olive à l'ail puis de coulis d'herbes. Installer une belle et fine tranche de lard paysan enroulée sur elle-même.

Les conseils du chef

Le Minestrone est d'abord un plat de légumes avant d'être une soupe. Sa composition varie au fil des saisons. Je ne mets ni betterave, ni carotte violette, ni tomates pour ne pas colorer le bouillon. Les choux feuilles troublent le fond. Point de pommes de terre car celles-ci tomberaient en purée. La réussite de ce plat est conditionnée par la fraîcheur des fruits et légumes ainsi que par la cuisson de ceux-ci et la réduction des bouillons de poule et de légumes.

Ingrédients

pour 8 personnes

Pour le bouillon de légumes

- 4kg non épluchés de fruits et légumes de saison : carotte jaune et orange, panais, courgette, aubergine, poivron rouge, jaune et vert, petit pois, haricot vert, plat et coco, fenouil, oignon blanc, ail rose, navet blanc, boule d'or, chou-rave, céleri branche et rave, poireau, etc.

Pour le bouillon de poule

- Une poule
- Un bouquet garni
- 4 dl de vin blanc sec
- 2 l d'eau
- Sel

Pour le Minestrone

- 150 g de mini «Penne-regate»
- De l'huile d'olive à l'ail
- Mélange de vieux Bargkass et de bleu d'Hachimette
- Le pistou d'herbe
- 300g d'un mélange d'herbe
- ½ l d'eau salée
- 5 g d'agar-agar
- De fines tranches de lard paysan bien sec

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* »



Quenelle de fromage blanc aux herbes



Ingédients

pour 6 personnes

- 300 g de fromage blanc battu
- 2 oeufs
- 125 g de farine
- Des herbes sauvages de saison en quantité (au moins 50 g)
- Sel et poivre
- Beurre clarifié

Pour la sauce

- 150 g de crème fraîche
- 40 g de beurre à l'ail des ours
- Sel et poivre ou de l'huile d'olive
- Du parmesan râpé

Préparation

- Amalgamer la farine, le fromage blanc, les oeufs et les herbes hachées. Bien mélanger. Saler et poivrer. Laisser reposer une bonne heure au frais.
- Former des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe. Les pocher dans de l'eau salée frémissante pendant quatre à cinq minutes : elles doivent remonter à la surface. Egoutter les quenelles, les laisser refroidir.
- Au moment de servir, les poêler une minute dans du beurre clarifié.
- Pour la sauce, bouillir la crème. Saler et poivrer puis ajouter le beurre à l'ail des ours en remuant.

Les conseils du chef

Cette pâte est délicate à travailler car elle est assez molle. Un trait d'huile d'olive, quelques herbes peuvent aussi accompagner ces quenelles au goût sauvage.

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 et vieux Bargkass



Ingédients

pour 6 personnes

- 1 oignon ciselé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de riz spécial risotto
- 1 l de bouillon de poule
- Une noix de beurre
- 3 verres de vin d'Alsace sec
- 80 g de crème fraîche Label Rouge Alsace
- 120 g de vieux bargkass râpé
- 4 cuil. à soupe de pistou à l'ail des ours
- 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 minutes en remuant très souvent.
- Quand le liquide est quasiment évaporé, ajouter le bargkass, une louche de bouillon, la crème, le pistou d'ail des ours 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

Servir 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* »

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



Préparation

- Tremper les feuilles de riz dix secondes dans de l'eau froide.
- Les laisser ensuite 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 accompagneront ce mets sans aucune trace de gras.

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



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 céleri-coco, gambas rôties



Ingédients

pour 6 personnes

Pour le risotto

- 200 g de riz Gallo
- 300 g de céleri rave épluché
- 1 oignon ciselé
- Une noix de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- 400 ml de lait de coco
- 400 ml de bouillon de poule
- 2 cuil. à soupe de parmesan râpé, sel et poivre du moulin.

Préparation

- Couper le céleri en brunoise puis le blondir dans le beurre avec le riz et l'oignon.
- Mouiller avec le vin blanc.
- Remuer sans cesse jusqu'à évaporation du vin puis ajouter progressivement le lait de coco et le bouillon de poule chaud.
- Cuire 15 à 20 min en remuant souvent. Ajouter un peu d'eau si besoin. Quand le liquide est quasiment évaporé, ajouter le parmesan puis le beurre. Rectifier l'assaisonnement.
- Faire sauter les gambas dans un peu d'huile d'olive, juste avant de servir.



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* »

Samossas aux épinards frais



Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de farine type 45
- 100 g de beurre
- 2 pincées de sel
- Une pincée de sucre
- 1 cuil. à soupe de curcuma en poudre
- 1 oeuf entier
- 2 oignons ciselés
- 2 cuil. à soupe de curry ou massalé
- 150 g de feuilles d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'oeuf
- 2 cuil. à soupe de persil ciselé
- Huile d'olive

Préparation

- Réaliser la pâte en mélangeant la farine, le beurre, le sel et le sucre, le curcuma, l'oeuf et progressivement une quantité appropriée d'eau froide jusqu'à obtenir une consistance souple (entre une pâte brisée et une pâte à pain). Laisser reposer 20 minutes minimum.
- Emincer les feuilles d'épinards.
- Blondir les oignons dans l'huile, ajouter les feuilles, du sel, du poivre, l'épice choisie, l'ail et le persil. Ajouter un peu d'eau.
- Cuire à couvert dix minutes. Refroidir.
- Abaisser la pâte à 3 mm. Détailler des ronds à l'emporte-pièce, mettre un peu de dorure sur la partie basse puis disposer un petit tas de farce. Bien refermer, comme un chausson et appuyer sur les bords pour souder la pâte. Laisser au frais au moins 30 minutes.
- Dorer les samossas dans une poêle avec de l'huile.

Les conseils du chef

Pour réaliser la pâte, je ne donne pas la quantité d'eau car celle-ci varie en fonction de la qualité et de la fraîcheur de la farine. Ajoutez l'eau progressivement. Le diamètre de l'emporte-pièce utilisé pour la photo est de 10 cm.

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* »



Tempura de potimarron



Préparation

- Peler puis épépiner les courges.
Les couper dans le sens de la longueur en tranches de 5 mm d'épaisseur.
- Diluer la farine et la Maïzena avec de l'eau de façon à obtenir une pâte lisse.
- Tremper les tranches de courge dans cette pâte puis les déposer dans la friture chaude.
- Laisser dorer quelques minutes.
- Egoutter sur du papier absorbant.
- Mélanger tous les ingrédients pour la sauce.
- Tremper les tempura, à table, dans la sauce.

Ingrédients

pour 6 personnes

Pour la tempura

- Un assortiment de diverses courges
- 200 g de farine type 45
- 200 g de Maïzena
- Un bain d'huile propre à 180°C

Pour la sauce

- 3 cuil. à soupe de miel de sapin
- 30 g de gingembre frais haché
- 2 gousses d'ail pilées
- 4 cuil. à soupe de sauce soja légère
- 2 cuil. à soupe de Melfor



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 de potimarron, butternut et Rouge Vif d'Etampes au munster



Ingrédients

pour 12 personnes

- 200 g de potimarron avec sa peau sans les pépins
- 200 g de butternut sans les pépins et la peau
- 200 g de Rouge Vif d'Etampes, sans les pépins et la peau
- Une noix de beurre
- 250 g de crème fraîche Label Rouge Alsace
- 3 l de bouillon de poule ou de légumes
- 1 fromage de Munster (500 g)
- Sel et poivre

Préparation

- Suer sans coloration, dans le beurre, les légumes coupés en dés d'un cm.
- Mouiller avec le bouillon de poule.
- Laisser frémir au moins vingt minutes.
- Mixer puis ajouter le munster découpé en cubes.
- Laisser cuire encore une minute en remuant bien puis cessez le feu. Mixer à nouveau.
- Ajouter la crème.
- Saler et poivrer.

Les conseils du chef

Comme sur la photo, disposer le velouté dans des bols, recouvrir de pâte feuilletée puis enfourner rapidement.

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* »

