



## **Recettes à base de Lierre terrestre (*glechoma hederacea*)**

### **Apéritif de pépins de melon au lierre terrestre (recette de François Couplan, modifiée)**

Une poignée d'un mélange de feuilles (et fleurs) de lierre terrestre, de menthe et de mélisse (éventuellement)

Un melon

1/2 bouteille de vin blanc sec

25cl de jus de pommes bio

un trait de Citron

1/2 verre de rhum pour la conservation

Bien laver le lierre terrestre ainsi que la menthe et la mélisse. Garder feuilles et fleurs.

Récupérer les pépins et la chair du centre du melon (ce que l'on jette habituellement).

Mettez les dans le bol d'un blender et mixer longuement pour faire éclater les pépins.

Ajoutez les plantes hachées, le citron, le jus de pommes et le vin blanc. Mixer et laisser macérer une heure au frais.

Puis filtrer à travers une passoire à mailles fines. Goûter et ajouter, facultatif, un peu de rhum.

### **After Eight des prés**

Avec un pinceau, recouvrir de chocolat fondu les 2 faces de jeunes feuilles de lierre terrestre. Laisser durcir au réfrigérateur

### **Sablés au lierre terrestre**

Mélanger 150g de farine, 1/2 sachet levure, 20 feuilles moyennes de lierre terrestre hachées, 75g beurre fondu, 75g de sucre roux, 2 œufs.

Mettre dans les empreintes d'un moule en silicone et cuire environ 12 mn à 180° à chaleur tournante.

**Récolte du lierre terrestre en fleurs ou pas.** Bien laver le lierre terrestre avec de l'eau vinaigrée (la plante est au ras du sol, à hauteur des pipis de chat)

## Identification du lierre terrestre

Le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) est une plante vivace rampante stolonifère qui pousse rapidement de façon commune dans les bois, les haies et les vergers de toutes les régions de France, mais aussi d'Europe. Sa rusticité est excellente (-20°C).

Les feuilles opposées, persistantes à semi-persistantes, réniformes, cordiformes à la base, presque circulaires, bordées grossièrement de dents arrondies, mesurent jusqu'à 3cm de diamètre, et sont portées sur de longues tiges à section carrée, grêles, couchées, pourvues de racines adventives, qui se redressent jusqu'à 20cm de haut.

Elles portent également des fleurs bilabiées, tubulées, violet clair taché de pourpre, groupées par 2 ou 3 à l'aisselle des feuilles, toutes tournées dans la même direction. Elles sont précoces, dès mars. Comme également les feuilles, elles sont aromatiques, dégageant un léger parfum mentholé avec une touche citronnée et une forte note d'humus.

