

Cinq façons faciles d'intégrer les « forestibles » au menu

Par Geneviève Quesy pour le Conseil de développement bioalimentaire de Lanaudière



Canapés faits de farine de quenouille et de lupin avec, en garniture, une mousse au topinambour et aux champignons nonnettes voilées, ornés d'une jeune pousse d'épinette et de petites cocottes de pin rouge, bonnes à croquer à ce stade, un plat servi lors de Grande Amicale des 10 ans de la formation de cueilleurs de Produits forestiers non ligneux (PFNL) de l'Association forestière de Lanaudière, en juillet 2022.

Crédit photo : Courtoisie Yvan Perreault

De plus en plus de restaurateurs intègrent les produits comestibles de la forêt, aussi appelés « forestibles », dans leurs créations culinaires. Comment faire pour obtenir cette touche boréale ou nordique si tendance dans la gastronomie actuelle ? Voici cinq façons faciles de cuisiner champignons, herbes sauvages ou petits fruits de la forêt.

Une fois cueillis, les forestibles sont conditionnés en vue de leur conservation. On les retrouve donc sous différentes formes. Un champignon peut être vendu séché, en tranches ou en poudre, ou encore mariné dans l'huile ou dans le vinaigre. Il est facile d'ouvrir un pot de marinades et d'en agrémenter une salade ou des petits canapés, mais que faire des champignons ou des herbes séchées ?

La magie des champignons séchés

On peut obtenir le merveilleux goût des champignons sauvages à tout moment de l'année, grâce aux champignons séchés. Il suffit de disposer une poignée de bolets, trompettes de la mort, morilles ou autres champignons séchés dans un petit bol, de les arroser d'eau bouillante, et de les laisser tremper une quinzaine de minutes. Une fois les champignons réhydratés, on ajoute ce mélange à un risotto ou à une sauce pour des pâtes, en prenant soin de laisser cuire les champignons au moins 10 minutes. C'est magique ! Les champignons ont repris leur texture et sont aussi délicieux que s'ils avaient été cuisinés frais !

Parsemer vos plats de noix nordiques

Véritables super-aliments, pleines de protéines et de bons gras essentiels, les noix donnent une saveur forestière à tous vos plats. N'hésitez pas à expérimenter les variétés nordiques, de plus en plus cultivées, telles les noix de caryer ovale, noyer noir, noisetier d'Amérique, et de les intégrer à vos muffins, salades, farces à raviolis ou sur un plateau de fromages.

Des infusions pour parfumer desserts et gelées

Réaliser des infusions est une façon de capturer les arômes des plantes, fraîches ou séchées. Une fois filtré, le liquide obtenu peut être intégré à une recette. Le mélilot et ses arômes de vanille, ou encore le champignon lactaire à odeur d'érable, qui rappelle les biscuits à l'érable, peuvent être infusés dans du lait qui servira ensuite à faire des flans, des desserts glacés ou des pâtisseries. Des gelées peuvent également être fabriquées à partir d'infusions de baies de genièvre ou de pousses de sapin ou de cèdre, par exemple.

Réaliser des sirops à cocktails

Quoi de plus chic pour épater vos convives qu'un sirop maison pour aromatiser vos cocktails ? La recette de base étant 1 tasse de sucre pour 1 tasse d'eau, il suffit de mener ce mélange à ébullition en remuant, d'éteindre le feu, puis d'y faire infuser 1/2 tasse d'herbes ou de petits fruits pendant une vingtaine de minutes, avant de filtrer. Des herbes comme le thé du labrador et les pétales de rose, ou des fruits comme le bleuet et la framboise, peuvent être utilisés.

Expérimenter les épices boréales

Certains aromates de la forêt récemment découverts s'intègrent tranquillement à notre gastronomie, tel le poivre des dunes, le myrique baumier, la comptonie voyageuse. Leur utilisation est encore peu documentée, et on se demande parfois comment les utiliser. Petit conseil, intégrez-les à vos plats en fin de cuisson avec parcimonie, car ils peuvent dégager de l'amertume s'ils sont cuits trop longtemps ou ajoutés en trop grande quantité. Bonne expérimentation !