

Se souvenir de la
cyclicité de l'existence

avec la petite Pervenche,
la Verveine officinale
et la Prêle des champs

— *cuisine sauvage*



La Petite Pervenche, Vinca minor, Apocynacées



La Prêle des champs, Equisetum arvense, Équisétacées

Se souvenir de la cyclicité de l'existence



La Verveine officinale, Verbena officinalis, Verbénacées

Se souvenir de la cyclicité de l'existence

« Ce qui m'intéresse en particulier, c'est de comprendre comment les danseuses se désapprennent à être humaines. Elles se désapprennent à croire qu'être humain veut dire ne pas être animal, ne pas être plante, ne pas être autre chose qu'humain, n'être qu'une seule espèce. Danser c'est ainsi apprendre à se désidentifier de l'humain, ou apprendre d'autres manières d'être humaines qui font la place à des motricité en dehors de la bipédie, de l'assise sur la chaise, du métro-boulot-dodo. Des mobilités qui peuvent emprunter à quantité d'autres êtres, animaux bien sûr, mais pas seulement. D'ailleurs la langue le perçoit très bien : on parle de la danse des étoiles, de la danse des feuilles sur le fleuve ou des feuilles mortes dans le vent, on parle très spontanément d'événements chorégraphiques qui concernent des êtres autres qu'humains. Ce qui est en jeu là, c'est la conjonction de leurs mouvements. »

Emma Bigé
danseuse

Gomasio de Prêle et d'Ortie

Consolider sa structure et nourrir sa souplesse

- Cueillez des tiges stériles de Prêle des champs avec soin en vous assurant de bien la reconnaître.
- Faites-les sécher dans un endroit chaud, sec, bien aéré et à l'abri de la lumière pendant 2 à 3 jours.
- Réduisez en poudre les tiges secondaires (les « articles »).
- Pour le gomasio : faites torréfier des graines d'Ortie et mélangez dans un pot 25g de poudre de Prêle, 3g de sel fin et 15g de graines d'Orties torréfiées.
- Si vous n'avez pas de graines d'Orties vous pouvez les remplacer par du sésame torréfié ou d'oléagineux.
- Servez ce pot à table à la place du sel.
- Conservez à l'abri de la lumière et consommez dans les 6 mois.





Prêle latte mousseux

Nourrir son corps en douceur

- Faites chauffer 35 cl de lait d'avoine en le portant à frémissement et versez le sur 1 CS de poudre de prêle (voir recette précédente) tout en battant énergiquement avec un petit fouet.
- Laissez infuser 4 minutes en couvrant puis mixez.
- Filtrez avec une petite passoire assez fine pour que votre latte ne contienne pas de petits morceaux.

Vous pouvez déguster ce latte chaud ou froid.

Pour qu'il soit mousseux, vous pouvez le mixer 1 minute avant de servir.



Kombucha de Prêle parfumée aux fraises des bois

Goûter le sauvage

- Faites infuser 7 tiges stériles de Prêle dans 1L d'eau (portez à frémissement à couvert et laissez infuser 10min). Filtrez.
 - Diluez 100g de sucre pendant que l'infusion est chaude.
 - Laissez le tout refroidir à température ambiante.
 - Mettez votre mère de kombucha dans un bocal propre.
- Ajoutez-y 100ml de kombucha déjà prête (ou, à défaut 1 càc de vinaigre de cidre bio) ainsi que l'infusion refroidie.
 - Mettez votre bocal à température ambiante (idéalement au-dessus de 21°C) à l'abri de la lumière.
 - Laissez fermenter sans toucher le bocal pendant une semaine/10jours.
- Lorsque la boisson vous semble presque prête mais encore légèrement sucrée : filtrez-la et embouteillez-la dans une bouteille à bouchon à vis en rajoutant 2 belles poignées de fraises des bois.
 - Placez la bouteille au frais pour la laisser finir de fermenter et devenir pétillante et lorsque c'est le cas, dégustez.

Se souvenir de la cyclicité de l'existence

« Comment trouver la source du mouvement ? La danseuse n'est pas séparée des autres vies organique ou inorganique. Elle est un maillon de la chaîne, unie au grand mouvement qui parcourt l'univers ; c'est pourquoi la source de l'art de la danse sera l'étude des mouvements de la Nature. »

Isadora Duncan

danseuse



Savoureuses dégustations sauvages