

La confiture d'églantier

Pour remettre les plantes sauvages à l'honneur et faire disparaître les termes « mauvaises herbes » de notre langage, voici une recette simple. Pas besoin d'être un as de la cuisine ou de la botanique, ni de courir au fond des bois ! Il suffit de prendre un panier et d'explorer le jardin !

On le sait... de nombreuses plantes sauvages sont comestibles. Nos grands-mères savaient les accommoder. Mais surtout, elles en connaissaient les propriétés : camomille pour les yeux, aubépine pour la tension... Aujourd'hui, ces connaissances s'oublient quelque peu et, avec elles, les plaisirs de la cueillette : passer du temps dans la nature, reconnaître des plantes courantes, découvrir des saveurs, cuisiner des mets peu coûteux et originaux.

Un rosier sauvage

Bien connu pour ses tisanes aux vertus tonifiantes, l'églantier n'est rien d'autre qu'un rosier sauvage. Très fréquent en Wallonie, il pousse à peu près sur tous les types de sols (+/- 2,5 mètres de haut). Mais on le trouve principalement au bord des chemins ou sur les terrains laissés en friche. Ses fruits (faux fruits en réalité), d'un rouge remarquable, apparaissent dès l'automne. On les nomme « cynorrhodons », dont l'origine grecque signifie « rose de chien » (d'où le nom latin *Rosa canina*) en raison des propriétés de la racine censée lutter contre la rage. Les anciens les appelaient « gratte-culs », car la bourre que l'on retrouve à l'intérieur et qui entoure les akènes servait jadis de poil à gratter ! On en fait une délicieuse confiture, qui exige plus de patience que de talents culinaires.

Cette recette vous semble sympa ? Et si vous essayiez ? Seul, avec vos enfants, en famille... Planifiez une balade d'une heure ce dimanche, panier à la main. Allez hop !

• Lionel Raway, avec l'aimable collaboration scientifique du DEMNA (DGO 3)

© Lionel Raway (DGO 3)



Préparation

- Cueillir un minimum de cent cynorrhodons. Pour plus de facilités, on les cueillera après quelques bonnes gelées, donc rendus blets (murs et mous).
- Dans une casserole, couvrir à peine d'eau. Après une première ébullition, cuire à feu doux pendant 30 à 50 min.
- Passer les fruits au moulin à légumes (grille fine) sans insister, pour que les peaux, graines et poils ne passent pas.
- Peser la pulpe restante et ajouter ce même poids en sucre. Bien mélanger.
- Porter sur feu très doux jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Augmenter ensuite la flamme pour obtenir l'ébullition. Puis la baisser pour garder une cuisson douce et régulière.
- Vérifier la cuisson en faisant le « test de l'assiette » : laisser tomber quelques gouttes sur une assiette ; la cuisson est à point quand les gouttes se solidifient tout de suite.
- Enlever du feu et mettre en pots. Votre or rouge est prêt à être dégusté... Sur des toasts, des poires ou des pommes chaudes, ou en accompagnement de viandes ! Bon appétit !

NB : pour varier le goût et les plaisirs, ajoutez l'un ou l'autre ingrédient selon votre imagination ou les ressources : cannelle, jus de citron, poivre, noisettes grillées, pommes, noix, chocolat, ...

Derniers conseils

- ▶ Pour la récolte, choisissez des zones saines, éloignées de toute pollution (route, décharge, rejets, bétail, ...). Et récoltez des cynorrhodons sains, à l'aspect engageant.
- ▶ Bien que peu de confusions soient possibles, abstenez-vous en cas de doute sur l'identification !
- ▶ Ne pillez pas vos zones de cueillette. Laissez-en pour les autres et... pour la nature.



Une foule de vertus

Le cynorrhodon est bourré de vitamine C (20 x plus que dans les agrumes), de vitamine A, de Fer, de Magnésium, de Zinc et de Calcium. On l'utilise en cas de manque de tonus, en période de croissance, en cas de gripes, diarrhées, dysenteries. La vitamine C de ce fruit se conserve même après la cuisson.

© Lionel Raway (DGO 3)



Pour en savoir plus...

Contact :
Lionel Raway (DGO 3)
Lionel.raway@spw.wallonie.be

www.crie.be

© Comm. int.

CUISINE SAUVAGE

Boutons de pissenlit, confits au vinaigre

Dans notre dernier numéro, nous vous parlions de cuisine sauvage, de cueillette, de nature, de traditions ancestrales... et de saveurs authentiques trop souvent oubliées. Voici une nouvelle recette : à base cette fois de... pissenlit.



Bien connu de tous, le pissenlit (*Taraxacum officinale*) se trouve partout en Wallonie, le plus fréquemment en milieu ouvert. Il est généralement malvenu dans les jardins, où il s'installe inopinément et fait l'objet d'une lutte aussi souvent acharnée que vaine. Pourtant, les feuilles, les fleurs et même les racines de cette plante sont comestibles. Et ses usages sont nombreux, qu'ils soient

alimentaires ou curatifs : confitures, sirops, salades, infusions, vins, etc. Ainsi, les boutons de ses fleurs, préparés au vinaigre, peuvent être utilisés pour accompagner des plats froids (salade, américain, charcuterie, ...) tels des câpres ou des cornichons.

Tout ce qui est jaune n'est pas pissenlit !

Comment reconnaître le pissenlit ? Les risques de confusion sont minimes tant la plante est connue. Il semble par ailleurs qu'aucune plante toxique ne puisse être confondue avec le pissenlit. Cependant, gardez à l'esprit que tout ce qui est jaune n'est pas pissenlit ! Vérifiez, par exemple, que les feuilles sont bien disposées en rosette et ancrées au ras du sol. À vous de jouer... et bon appétit !

• Lionel Raway, avec la collaboration du département Nature et Forêts (DGO 3)

Les vertus du pissenlit

L'herboristerie traditionnelle prescrit le pissenlit dans les cas suivants : **anémie**, **hypertension** et **cellulite**.



Pour en savoir plus...

Contact :

Lionel Raway (DGO 3)
lionel.raway@spw.wallonie.be

www.crie.be

Préparation des « câpres de pissenlit »

- Cueillir des boutons non éclos, en volume légèrement supérieur à celui des pots que l'on compte remplir.
- Dans un bol, les saupoudrer de sel et les laisser dégorger quelques heures ; ils perdront un peu de volume.
- Pendant ce temps, ébouillanter les pots de verre pour les stériliser et faire chauffer du vinaigre de cidre.
- Sur un drap, enlever l'excédent de sel des boutons, et les placer dans le pot.
- Recouvrir les boutons du vinaigre chaud jusqu'à ras-bord et fermer.
- Conserver une semaine au moins avant de consommer. Les câpres se conservent plusieurs mois.

NB : Pour varier le goût et les plaisirs, mais aussi soigner la présentation, on peut ajouter des feuilles d'origan, une branchette de thym ou des baies de genévrier, par exemple. Des boutons de pâquerette (*Bellis perennis*) ou d'ail des ours (*Allium ursinum*) peuvent aussi rejoindre la préparation.

Derniers conseils

- ▶ Pour la récolte, choisissez des zones saines, éloignées de toute pollution (route, décharge, rejets, bétail, ...). Et récoltez des boutons sains, à l'aspect engageant.
- ▶ Bien que peu de confusions soient possibles, absteniez-vous en cas de doute sur l'identification !
- ▶ Ne pillez pas vos zones de cueillette. Laissez-en pour les autres et... pour la nature.

© Lionel Raway (DGO 3)



Attention : le SPW et l'éditeur responsable ne pourront être tenus pour responsables des dommages directs ou indirects, accidentels ou non, consécutifs à l'utilisation, bonne ou mauvaise, des recettes proposées dans ce magazine.

Potage glacé à l'oseille

Voici une préparation qui, servie glacée dans des verrines, constitue une mise en bouche idéale pour les repas d'été. **Au goût aigrelet surprenant !**



Plante très commune de nos régions, l'oseille envahit littéralement les prairies en été. Il vous suffit donc de sortir et de récolter un panier de feuilles fraîches que vous laverez abondamment à l'eau froide pour les déguster ensuite.

L'oseille sauvage

L'oseille sauvage ou des prés (*Rumex acetosa*) est une plante d'environ 50 centimètres de haut. Vous la trouverez à coup sûr dans la prairie la plus proche tant elle est abondante. On la reconnaît facilement à ses épis de petites fleurs rougeâtres, qui se dressent parmi les hautes herbes. Ses feuilles ont la forme d'une pointe de flèche (sagittées) mesurant jusqu'à 15 centimètres : certaines sont longuement pétiolées (le pétiole étant le support de la feuille), d'autres embrassent directement la tige. Ces feuilles présentent donc une base assez caractéristique. Les feuilles d'oseille révèlent leur goût aigrelet dès qu'on les mâche. Et l'originalité de la recette de potage glacé tient précisément dans le goût acidulé de l'oseille, qui surprend et rafraîchit agréablement le palais... en plus d'ouvrir l'appétit !

• Lionel Raway (DGO 3).



Pour en savoir plus...

Contact :

Lionel Raway (DGO 3)
lionel.raway@spw.wallonie.be

Préparation du potage glacé

- Avec un peu de beurre ou d'huile, faites fondre un oignon (pelé et coupé en dés, pour les novices). Une fois qu'il est doré, ajoutez-y votre récolte. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire et laissez les feuilles perdre leur volume en cuisant
- Salez et poivrez une première fois, recouvrez le tout d'eau et ajoutez une pomme de terre
- Faites chauffer à grand feu le temps que la pomme de terre soit cuite
- Mixez le tout avec insistance pour obtenir une préparation fine
- Ajoutez un peu de lait ou de crème fraîche, voire du fromage frais aux fines herbes, puis ajustez l'assaisonnement à votre goût
- Servez directement dans les verrines, que vous refroidirez au congélateur avant de servir sans tarder

Et puis... Amusez-vous !

- ▶ N'hésitez pas à jouer avec les épices pour donner la réplique au goût acidulé du potage et surprendre le palais : muscade, poivre, cumin, aneth...
- ▶ Enfin, enrichissez la présentation d'une fleur de pâquerette (tout à fait comestible elle-aussi) ou d'un peu de ciboulette posée dans la verrine

Bon amusement et... Bon appétit !

© Lionel Raway (DGO 3)



L'oseille et la santé

Vertus

L'oseille est riche en fer et en vitamine C.

Contre-indications

Vu la haute teneur en acide oxalique, les personnes souffrant de calculs devraient s'abstenir d'en consommer.



Attention : le SPW et l'éditeur responsable ne pourront être tenus pour responsables des dommages directs ou indirects, accidentels ou non, consécutifs à l'utilisation, bonne ou mauvaise, des recettes proposées dans ce magazine.

Pâté végétal à l'ortie et aux glands

Voici une recette **bien de saison**, relativement simple et dont les ingrédients principaux, très abondants en Wallonie, ne demandent pas de connaissances en botanique.



Ça y est, c'est l'automne ! Arrivent déjà les plaisirs des balades en forêt, des feuilles mortes aux couleurs flamboyantes que l'on soulève en marchant, et des derniers rayons chauds d'un soleil qui monte de moins en moins haut...

Mais l'automne, c'est aussi le plaisir de la cueillette, car des fruits en tout genre font

leur apparition : noisettes, faînes, châtaignes, pommes, prunelles, nèfles, noix... Ainsi, un panier emporté avec soi lors d'une marche en forêt peut rapidement se remplir de trésors pour qui sait tendre le bras.

Pour vous encourager à profiter de ces plaisirs, *Osmose* vous livre cette recette originale de pâté végétal à l'ortie et aux glands. Si si, ça se mange ! Essayez ! Vous surprendrez vos amis lors d'un prochain souper... Alors, planifiez vite une sortie en famille ou entre amis durant le mois d'octobre et bonne récolte !

Dans votre panier

Dans ce pâté végétal, le gland fait office de liant. Il vous faut en ramasser 30 à 40 par personne, selon la taille. Les glands sont les fruits du chêne, arbre très commun en Wallonie, et sont donc très faciles à trouver. Il existe diverses espèces de chêne dont on peut faire usage pour cette recette : chêne pédonculé, chêne sessile... Choisissons ici le chêne pédonculé (*Quercus robur*), pour être le plus courant de nos régions. Certains vous diront que les glands sont toxiques et très amers. C'est juste ! Ils sont chargés en tanins, dont une consommation excessive peut entraîner des dérangements. Mais si on les fait bouillir, on libère les tanins que l'on évacue avec les eaux de cuisson successives.

Quant à l'ortie (*Urtica dioica*), faut-il encore la décrire ? En cette saison, il est encore possible de trouver des feuilles fraîches (si elles ont été fauchées en été par exemple). Cueillez-en une poignée par personne. Si vraiment vous n'avez pas pu trouver d'ortie fraîche, remplacez-la par n'importe quel autre légume (local et de saison bien sûr !) de votre goût. **Une fois votre récolte effectuée... Préparez votre pâté végétal !**

Préparation

- Lavez vos orties à grande eau, égouttez-les et faites-les réduire dans une casserole avec un peu de beurre et d'oignon (comme pour une soupe). Conservez à part ce qui ressemblera à de l'épinard cuit.
- Incisez les glands et plongez-les dans l'eau bouillante 5 minutes
- Enlevez ensuite leur écorce et leur peau
- Coupez-les en petits morceaux, que vous plongerez dans une nouvelle eau bouillante (n'hésitez pas à changer l'eau de cuisson autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce qu'elle reste claire)
- Égouttez vos dés et écrasez-les en purée à laquelle vous ajouterez tout ce qui vous semble bon : vos orties cuites, sel, poivre, paprika, origan, huile, pain, fromage, ...
- Mélangez toute cette pâte de façon homogène et placez-la dans un moule ou un plat que vous gliserez au four une bonne demi-heure

Vous obtiendrez un pâté végétal très nourrissant. N'hésitez surtout pas à vous détacher de cette recette et à expérimenter selon votre goût, vos habitudes, ...

Bon amusement et... bon appétit !

► Question santé ?

- effets anti-diarrhéiques et anti-oxydants
- riche en vitamine C
- tonique
- dépuratif

© Comm. int.



i Pour en savoir plus...

Contact :
Lionel Raway (DGO 3)
lionel.raway@spw.wallonie.be

Attention : le SPW et l'éditeur responsable ne pourront être tenus pour responsables des dommages directs ou indirects, accidentels ou non, consécutifs à l'utilisation, bonne ou mauvaise, des recettes proposées dans ce magazine.

▲ Lionel Raway, avec l'aimable collaboration scientifique du DEMNA et du DNF (DGO 3)

CUISINE SAUVAGE

Sablés aux fruits d'aubépine et d'églantier

Encore une recette simple, à base de plantes communes de nos régions, abondantes et faciles à identifier. Pas besoin d'être botaniste ou cuisinier, donc, pour tenter l'expérience ! De surcroît... une recette hypervitaminée, bien utile pour affronter les frimas de l'hiver.



L'aubépine (*Crataegus monogyna*) est un arbuste indigène, bien connu pour ses floraisons blanches de printemps qui égayent et parfument les haies de nos bocages. Comme son surnom l'indique, « l'épine blanche » sait repousser celui qui s'y frotte. Plantée en haie, elle constitue une redoutable barrière contre les

voleurs ! Ses fleurs sont utilisées en tisane. Mais nous nous intéressons ici aux fruits, les cenelles, qui ressemblent quelque peu à des pommes miniatures (environ 1 cm de hauteur). Leur couleur varie du rouge vif au bordeaux. Ces fruits sont presque insipides... mais ils nous offrent, pour la préparation des sablés, une pulpe farineuse aux propriétés cardiotoniques et antispasmodiques.

Quant à l'églantier (*Rosa canina*), il n'est rien d'autre qu'un rosier sauvage, très fréquent en paysage ouvert (friches, bords de chemins, lisières de forêts). Il y a tout juste un an (*Osmose 6*, p. 46), nous proposons de récolter les fruits de l'églantier (les cynorrhodons ou « roses de chien ») pour préparer une confiture. Nous utilisons ce fruit à nouveau en raison de sa haute teneur en vitamine C et de ses vertus tonifiantes. Et faut-il préciser que, planté avec l'aubépine, il rendra votre haie infranchissable ?

► Question santé ?

Aubépine

- cardiotonique
- antispasmodique

Églantier

- riche en vitamine C (20 fois plus que les agrumes pour un poids équivalent)
- vertus tonifiantes

Préparation

- Récoltez vos cenelles et cynorrhodons (cf. photo ci-dessous) aussi blets que possible. À cette saison, ils auront subi les premières gelées, et vous n'aurez aucun mal à en extraire la pulpe. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à les faire passer un jour ou deux par le congélateur.
- Passez ensuite tous les fruits rassemblés au « passe-vite », avec une grille fine. Les parties dures resteront hors de la purée que vous pourrez récolter. Ne soyez pas surpris, il vous en restera peu !
- Pour 75 gr de pulpe obtenue, ajoutez 150 gr de farine, 1 pincée de sel, 125 gr de sucre, 2 jaunes d'œufs, et mélangez le tout.
- Pour l'esthétique, vous pouvez ajouter quelques morceaux grossiers de cynorrhodons (vidés de leurs akènes et du poil à gratter qui les entoure bien entendu !).
- Laissez la pâte reposer 2 h au frais.
- Faites-en ensuite de petites boulettes que vous poserez sur un papier cuisson, sur la grille de votre four.
- Enfourez-les à 200 °C et surveillez votre cuisson, pour les extraire lorsque le cœur est encore moelleux.
- Si, comme moi, vous êtes impatient, dégustez-les encore chauds !

Bon amusement et...
bon appétit !



◀ Dans le panier :
en haut, les cynorrhodons ;
en bas, plus petites, les cenelles
© L. Raway

▼ © L. Raway

 Pour en savoir plus...

Contact :
Lionel Raway (DGO 3)
lionel.raway@spw.wallonie.be



Attention : le SPW et l'éditeur responsable ne pourront être tenus pour responsables des dommages directs ou indirects, accidentels ou non, consécutifs à l'utilisation, bonne ou mauvaise, des recettes proposées dans ce magazine.

CUISINE SAUVAGE

Toasts aux fleurs de plantain

Voici l'une des recettes les plus simples que nous ayons publiées... et probablement l'une des meilleures ! Une raison de plus pour l'essayer chez vous... Vous aimez les toasts champignon-crème ? Vous allez adorer le plantain !



Vous n'aurez aucun mal à trouver du plantain. Qu'il soit « majeur » (*Plantago major*, fig. 1) ou « lancéolé » (*Plantago lanceolata*, fig. 2), il est très fréquent et se retrouve sur l'ensemble de notre territoire. On dit qu'il aime être piétiné parce qu'on le retrouve souvent dans des sols tassés : au milieu des chemins ou dans une pelouse tondue très court. Les feuilles

sont coriaces, en rosette et ancrées au ras du sol. Elles présentent des nervures fortement en relief sur leur face inférieure, qui s'effilochent lorsqu'on les déchire. Amusant : les feuilles frottées sur une brûlure (une piqûre d'ortie par exemple) en atténuent les démangeaisons. Ces feuilles sont comestibles (qu'il s'agisse du plantain majeur ou du lancéolé) et peuvent être utilisées comme légume.

Les fleurs, quant à elles, apparaîtront au printemps et ressembleront à un épi, porté par une hampe dressée au centre de la rosette. Les formes varient selon le type de plantain que vous récolterez (voir photos). Cueillez une vingtaine de ces fleurs par personne, pour la préparation d'un toast. Il n'est pas utile de chercher à débarrasser la fleur de ses pétales, tout se mange !

► Question santé ?

Le plantain est un excellent purificateur du sang, des poumons et de l'estomac.



© L. Raway

Préparation

- Récoltez vos fleurs de plantain, sans leur hampe
- Pour plus d'esthétique, vous pouvez les hacher en petits morceaux de 1 ou 2 cm
- Jetez-les dans une poêle avec un peu d'huile et faites chauffer
- Avant que la fleur ne grille ou ne noircisse, versez de la crème fraîche par-dessus le tout
- Faites chauffer jusqu'à ce que la crème s'épaississe et servez chaud sur de petits toasts, en apéritif ou en entrée avec une salade

Goûtez et découvrez le goût surprenant et puissant de champignon que dégage le plantain !

Bon appétit !

Derniers conseils

Comme toujours en cuisine sauvage...

- Cueillez vos plantes dans des zones saines, éloignées de toute pollution (route, décharge, rejets, ...).
- Préférez les jeunes feuilles, encore tendres et saines, à l'aspect engageant.
- En cas de doute sur l'identification, abstenez-vous !
- Ne pillez pas vos zones de cueillette. Laissez-en pour les autres et... pour la nature.



◀ *Plantago major*
© L. Raway

▼ *Plantago lanceolata*
© L. Raway

i Pour en savoir plus...

Contact :
Lionel Raway (DGO 3)
lionel.raway@spw.wallonie.be



2

CUISINE SAUVAGE

Tortilla à l'achillée millefeuille

Voici encore une recette peu coûteuse et facile à préparer. Son ingrédient de base : une plante locale, abondante et de saison. De surcroît, facile à identifier.

© L. Raway

1



Ingrédients

pour une tortilla (1 pers.)

- 2 œufs
- 3 feuilles de brick (faciles à trouver dans le commerce)
- 100 g de gruyère râpé
- 1 grosse poignée d'achillée millefeuille, lavée à grande eau
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Casser les œufs avec un peu de lait et préparer une très fine omelette
- La garder de côté et étaler, dans la poêle encore grasse, une feuille de brick (ou deux si vous voulez renforcer la tortilla).
- Déposer l'omelette par-dessus, suivie d'une bonne poignée d'achillée et de gruyère
- Saler et poivrer, puis recouvrir d'une troisième feuille de brick.
- Plier en deux et faire dorer la tortilla à la poêle de chaque côté à l'huile d'olive.
- Servir bien chaud !

Derniers conseils

Comme toujours en cuisine sauvage...

- ▶ Cueillez vos plantes dans des zones saines, éloignées de toute pollution (route, décharge, rejets, ...).
- ▶ Préférez les jeunes feuilles, encore tendres et saines, à l'aspect engageant.
- ▶ En cas de doute sur l'identification, abstenez-vous !
- ▶ Ne pillez pas vos zones de cueillette. Laissez-en pour les autres et... pour la nature.

Bon appétit !

© L. Raway

2



Pour en savoir plus...

Une question ?
Une hésitation ?
Une suggestion ?

Contact :
Lionel Raway (DGO 3)
lionel.raway@spw.wallonie.be



▲ Lionel Raway, avec l'aimable collaboration scientifique du DEMNA et du DNF (DGO 3)

L'*Achillea millefolium* est parfois connue sous le nom « d'herbe de la Saint-Jean » ou « d'herbe aux coupures ». Mais pour la plupart d'entre nous, elle reste méconnue. Au mieux, elle est identifiée parmi les « mauvaises herbes » du jardin.

Il faut dire que l'achillée sait se faire discrète. Sa fleur (corymbe) blanche, rose ou pourpre, qui s'ouvre entre juin et septembre, paraît quelque peu insignifiante. Et avec ses feuilles découpées en « lanières » courtes — qui lui valent son qualificatif de « millefeuille » —, notre plante se distingue mal parmi les hautes herbes des jardins ou des prairies, dans lesquels on la trouve pourtant abondamment. Ces feuilles sont plus longues et pétiolées à la base, plus courtes et sessiles au sommet. Elles mesurent de 2 à 15 cm de long (photo 2). Cependant, lorsque vous l'aurez identifiée et cueillie une fois, vous ne manquerez plus jamais de la reconnaître, tant ses feuilles sont caractéristiques et tant elle est commune. Notre « herbe aux coupures », vivace, indique des sols plutôt secs. Comestible, elle se consomme fréquemment crue, en salade. Comme la plupart du temps en cuisine sauvage, on préférera les jeunes feuilles, à la texture et au goût plus tendres. Nous vous proposons d'en préparer quelques feuilles dans une tortilla. Une expérience à tenter chez vous... qui pourrait bien vous amener à reconsidérer son surnom de « mauvaise herbe ».

Les vertus de l'achillée :

- soulage les troubles digestifs (spasmes de l'estomac et des intestins) ;
- stimule l'appétit ;
- soulage aussi les douleurs menstruelles ;
- traite les infections des voies respiratoires ;
- fait baisser la fièvre.

En usage externe, elle est réputée pour :

- arrêter les saignements ;
- soigner les blessures et les inflammations de la peau (ce qui semble expliquer son surnom « d'herbe aux coupures »).

Attention : le SPW et l'éditeur responsable ne pourront être tenus pour responsables des dommages directs ou indirects, accidentels ou non, consécutifs à l'utilisation, bonne ou mauvaise, des recettes proposées dans ce magazine.