

SABLES SALES AUX ORTIES



Pour 4 à 5 personnes

Ingrédients :

- 160 g de beurre à température ambiante
 - 300 g de farine de blé
 - Sel et poivre
 - 3 C à Soupe d'ortie séchée en poudre ou une poignée d'ortie fraîche
 - 1/2 sachet de poudre à lever
 - 1 jaune d'oeuf
-
- Préchauffez le four à 170 °C.
 - Coupez le beurre en dés.
 - Mélangez la farine, la poudre d'ortie ou les orties fraîches hachées, la poudre à lever, le sel et le poivre. Ajoutez le beurre et sablez la pâte du bout des doigts.
 - Ajoutez le jaune d'œuf, puis formez une boule.
 - Placez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson (afin d'éviter qu'elle colle au rouleau). Etalez-la sur une épaisseur de 1 centimètre environ. A l'aide d'un emporte-pièce, découpez des sablés.
 - Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire pendant environ 10 minutes.



Recettes

Atelier cuisine du 6 Juin 2021



Urtica dioeca

La Clé Vergt
2 rue de l'Église
24380 VERGT

05 53 05 75 44 - lacle-vergt@orange.fr



FICHE RECETTE

BOISSON AUX FLEURS DE TILLEUL



Pour 1 litre

- 1 litre d'eau,
- $\frac{1}{2}$ citron,
- 1 Belle poignée de fleurs de tilleul
- 1 c à soupe de miel de fleurs,
- 1 cm de gingembre frais

Portez l'eau à frémissement. dans un pichet, pressez le citron. ajoutez le tilleul, le miel et le gingembre haché.

Versez l'eau très chaude, puis laissez refroidir complètement.

Filtrez la boisson et la transvaser dans une bouteille. Fermez et réfrigérez.

FICHE RECETTE

TARTINADES AUX HERBES

Ingrédients :

- 1 fromage frais de chèvre
- 1 poignée de feuilles de lierre terrestre, orties et oseille.
- quelques fleurs (selon la période)
- huile d'olive
- poivre



Préparation :

Mixez les plantes, gardez des fleurs pour décorer. ajoutez les feuilles mixées au demi fromage, ajoutez de l'huile (environ 1 à 2 cs) . mélangez bien, poivrez, filmez et mettez au frais.

Décorez les tartinades avec des fleurs.

Sortez les tartinades 15 mn avant de les utiliser pour qu'elles redeviennent crémeuses et servez les avec du pain grillé ou du pain de campagne.

FICHE RECETTE

BOULETTES DE POMMES DE TERRE AU PLANTAIN LANCEOLE

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 7 à 8 pommes de terre
- plantain lancéolé environ une trentaine de feuilles
- quelques boutons de plantain
- 1 oignon
- ail
- 50 ml de lait
- 30 g de beurre
- chapelure
- 1 oeuf
- farine pour enrober les boulettes
- sel, poivre
- huile de friture



Préparation

Cuisez les pommes de terre épluchées à l'eau. Quand elles sont cuites, écrasez les avec un presse purée, ajoutez le lait et le beurre et mélangez bien. Couvrez et mettez au frais.

Lavez et séchez vos feuilles de plantain. Hachez les. Ajoutez les aux pommes de terre, salez et poivrez et mélangez bien. Faites des boulettes en les roulant dans votre main délicatement. Passez les dans la farine puis l'oeuf battu puis la chapelure et posez les délicatement sur une assiette. Vous pouvez les remettre un peu au frais pour durcir la croûte.

Dans une poêle, versez de l'huile de friture et chauffez la, quand elle est à bonne température, ajoutez les boulettes délicatement et faites les cuire en les tournant régulièrement.

FICHE RECETTE

PESTO A L'ORTIE



Pour 8 personnes

Ingrédients :

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 3 bonnes poignées de têtes d'ortie | 1 pincée de sel |
| 1 poignée de graines de tournesol | 4 càs d'huile d'olive |
| 1 càs de sauce soja | 1 gousse d'ail |
| | 100 g de parmesan |
| | 1 citron |

Lavez les feuilles d'ortie à l'eau vinaigrée.

Mixez les orties, l'ail et les graines de tournesol

Ajoutez le parmesan, mélangez bien

Ajoutez l'huile, le jus de citron et la sauce soja

Ajoutez de l'huile, et un peu d'eau pour obtenir une texture onctueuse.