










Toasts chèvre ortie



Ingrédients

-  Pain tranché type pain aux céréales ou de campagne (2 tranches par personne)
-  Beurre (facultatif)
-  Un saladier d'orties (pour 4 personnes)
-  Fromage de chèvre en bûche et gruyère râpé

Préparation

-  Faire cuire les orties dans un peu d'eau bouillante salée pendant 10 minutes, les égoutter soigneusement et les mixer
-  Préchauffer le four
-  Beurrer les toasts
-  Tartiner avec l'ortie hachée
-  Recouvrir d'un peu de gruyère râpé et d'une rondelle de chèvre.







Cuisson

-  Déposer les toasts sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé
-  Enfourner à 180° pendant 10 minutes, puis finir la cuisson au grill jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.









Tartare d'orties

Ingrédients

-  Un saladier de pointes d'ortie (5 cm max. à partir de la tête)
-  Un petit bol d'algues déshydratées (salade du pêcheur en magasin biologique)
-  8 à 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  Un petit pot de câpres
-  5 cuillères à soupe de jus de citron
-  2 cuillères à soupe de sauce de soja ou sel

Préparation

-  Faire tremper les algues dans un peu d'eau pendant 10 minutes, les égoutter légèrement
-  Hacher finement les orties
-  Mélanger les orties et les algues
-  Ajouter l'huile d'olive, les câpres, le jus de citron, le vinaigre et le sel. Selon vos goûts, ail et échalotes peuvent être ajoutés également.
-  Bien mélanger et laisser au réfrigérateur entre 12 et 24 heures en remuant de temps en temps.
-  Consommer en tartinade sur un bon pain, en accompagnement de crudités, sur de pommes de terre à l'eau...



Le conseil de Flo : Les algues ne sont pas obligatoires si vous n'en aimez pas le goût. Vous pouvez alors doubler la dose d'ortie.

