CORRELATION

Association CORRELATION
1 rue du Paty 60380 BUICOURT
Tel : 06 71 71 25 36
Courriel : michelcorrelation@emailasso.net
Site : www.correlation-nature.com
Membre du Réseau Compost Citoyen
Formateur compostage n° 22 60 02872 60
SIRET : 490 907 946 000 19

NATURE et CUISINE

TOURTE D'ORTIES

Vous connaissez tous la grande ortie, (ou ortie urticante…), c'est celle qui pique quand on s'approche trop près d'elle… !

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

Pâte : 100 g de farine de froment - 100g de farine de petit épautre - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 10 cl d'eau - mélanger tous les ingrédients, laisser reposer

Garniture : 4 oeufs - 150 ml de lait de riz - 1 saladier d'orties (sommités des jeunes pousses) - 3 oignons - une bûchette de fromage de chêvre - sel - noix de muscade - huile d'olive.

Préparation :

- Bien laver les orties et les faire revenir avec les oignons émincés dans l'huile d'olive.
- Etaler la pâte et la placer dans un moule à tarte.
- Réduire en purée au mixeur le mélange orties + oignons avec les œufs, le lait , le sel, une pincée de noix de muscade.
- Verser sur la pâte et disposer le fromage de chêvre en rondelles, faire cuire 30/40 minutes au four à 180°C.
- Déguster chaud…

CORRELATION

Association CORRELATION
1 rue du Paty 60380 BUICOURT
Tel : 06 71 71 25 36
Courriel : michelcorrelation@emailasso.net
Site : www.correlation-nature.com
Membre du Réseau Compost Citoyen
Formateur compostage n° 22 60 02872 60
SIRET : 490 907 946 000 19

NATURE et CUISINE

QUICHE AUX ORTIES

Vous connaissez tous la grande ortie, (ou ortie urticante…), c'est celle qui pique quand on s'approche trop près d'elle… !

Ingrédients (pour 8 personnes) :

Pâte : pâte feuilletée habituelle

Garniture : 3 oeufs - 125 g de crème fraîche - 1 saladier de 500g d'orties (sommités des jeunes pousses) - 20 g de beurre - 205 g de lardons fumés - sel - poivre.

Préparation :

- Laver les orties .
- Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter les orties, baisser le feu et laisser réduire 10 minutes.
- Parrallèlement, faire chauffer les lardons à feu lent , puis à feu vif dès qu'ils perdent le gras.
- Dans un récipient, battre les œufs et ajouter la crème, saler et poivrer.
- Garnir le moule de pâte et faire cuire 5 minutes au four préchauffé à 200 °C (th 6-7)
- Etaler les lardons et les orties sur le fond de tarte, puis le mélange aux œufs et poursuivre la cuisson 35 minutes.
- Déguster chaud…

CORRELATION

Association CORRELATION
1 rue du Paty 60380 BUICOURT
Tel : 06 71 71 25 36
Courriel : michelcorrelation@emailasso.net
Site : www.correlation-nature.com
Membre du Réseau Compost Citoyen
Formateur compostage n° 22 60 02872 60
SIRET : 490 907 946 000 19

NATURE et CUISINE

VELOUTE D'ORTIES

Vous connaissez tous la grande ortie, (ou ortie urticante…), c'est celle qui pique quand on s'approche trop près d'elle… !

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

150g d'ortie (sommités des jeunes pousses) - 2 à 3 pommes de terre - 3 pions d'ail - bouillon de volaille - crème fraîche.

Préparation :

- Dans du bouillon de volaille, faire cuire les orties avec les pommes de terre.
- Mixer, assaisonner.
- Ajouter de la crème fraîche ou du beurre au moment de servir.
- C'est prêt…

Les apports nutritionnels de l'ortie piquante sont nombreux : protéïnes, vitamines A, E, C, silice, fer, calcium, acides aminés essentiels…

CORRELATION

Association CORRELATION
1 rue du Paty 60380 BUICOURT
Tel : 06 71 71 25 36
Courriel : michelcorrelation@emailasso.net
Site : www.correlation-nature.com
Membre du Réseau Compost Citoyen
Formateur compostage n° 22 60 02872 60
SIRET : 490 907 946 000 19

NATURE et CUISINE

CAKE ORTIE-CHOCOLAT

Vous connaissez tous la grande ortie, (ou ortie urticante…), c'est celle qui pique quand on s'approche trop près d'elle… !

Ingrédients :

220 gr de farine - 1 bol de pousses d'ortie - 1yaourt - 3 œufs entiers - 125 gr de sucre blond - 90 gr de pépites chocolat - 5 gr de poudre à lever -

Préparation :

- Mélangez la farine, la levure et l'ortie dans un saladier.
- Dans un autre récipient, fouetter ensemble le sucre et les œufs, ajoutez le yaourt.
- Incorporer ensuite dans ce récipient la précédente préparation et finir par y mettre les pépites de chocolat. Mélanger intimement
- Verser dans un moule à cake ordinaire bien beurré et mettre au four 30 min à 210 °C (vérifier la cuisson avec une pointe de couteau)