



Association CORRELATION

1 rue du Paty

F 60380 BUICOURT

Tel : 03.44.82.38.97

Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr

Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

# BOULETTES DE LAMIER

Vous connaissez le  
LAMIER BLANC  
sous le nom commun  
d'ortie blanche !



## Ingrédients :

250g de millet déjà cuit - 40g de feuilles de lamier blanc - 1 oignon - 4 gousses d'ail - 1 carotte - 2 œufs Bio - 1 cuillère à soupe d'huile - thym - sel - graines de sésame.

## Préparation :

- Mélanger le millet, les feuilles de lamier coupées finement, l'oignon haché et l'ail pressé, la carotte râpée, l'huile le thym et le sel.
- Ajouter, si besoin, les œufs pour lier le tout.
- Former en des boulettes que vous roulez dans des graines de sésame.
- Disposez dans un plat huilé que vous mettrez à four moyen pendant 20 mn.
- Servez avec une sauce blanche (\*) et dégustez chaud.

A servir en légume d'accompagnement ou en plat .

(\*) : préparer une sauce blanche « classique » et ajouter quelques jeunes feuilles d'ortie très finement hachées, laisser cuire 5mn.