



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

# 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... !



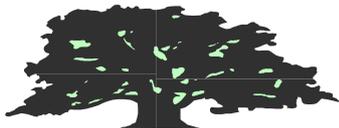
## Ingrédients ( pour 4 à 6 personnes ) :

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 chèvre - 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 chèvre en rondelles, faire cuire 30/40 minutes au four à 180°C.
- Déguster chaud...



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

# Quiche à l'ORTIE

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



## Ingrédients :

40 g de beurre fondu - 4 œufs - 1 pincée de sel - 100 g de farine - 1 verre de lait - du gruyère râpé (facultatif) - 100 g de lardons - Une grosse poignée de jeunes pousses d'ortie -

## Préparation :

- ▶ Laver les orties .
- ▶ Les faire revenir légèrement à feu doux dans une poêle
- ▶ Faire chauffer les lardons et retirer le gras.
- ▶ Préparer l'appareil avec les œufs, le lait, la farine le sel et le beurre.
- ▶ Beurrer le plat abondamment.
- ▶ Incorporer les orties et les lardons.
- ▶ couvrir avec l'appareil et ajouter le gruyère selon les goûts...
- ▶ cuire au four à 240 °C pendant ½ heure.

Les vertus nutritionnelles de l'ortie sont bien connues avec par exemple 7 X plus de vitamine C que l'orange ou 3 X plus de fer que l'épinard...



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

# Cake Orties/Chocolat

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



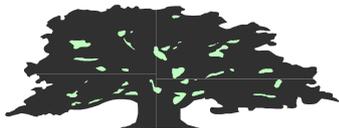
## Ingrédients personnes :

220 gr de farine - 1 bol de pousses d'ortie - 1 yaourt - 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)

L'ortie est riche en nutriments comme les 5 acides aminés essentiels, la vitamine C (7 x plus que l'orange) ou le fer (3 x plus que l'épinard...)



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

# Velouté 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 tout...