



CORRELATION  
1, rue du Paty  
60 380 BUICOURT  
tel : 03.44.82.38.97  
fax: 03.44.82.15.05



Code APE : 9499Z N° SIRET : 490 907 946 000 19  
Labellisation Chèque Environnement par le Conseil Régional de Picardie  
Agrément Jeunesse et Education Populaire : 09.60.03 JEP  
Formateur guides composteurs n° 22 60 02872 60

## LES RECETTES « NATURE ET CUISINE » (2)

### ✚ En apéro : Pesto de PLANTAIN

Le grand plantain, c'est cette feuille ronde qui pousse sur les chemins et soulage les piqûres d'ortie ou de moustique !



#### Ingrédients :

100g de plantain ( lancéolé ou grand plantain) - 1 petit oignon - noix et amandes - 1 morceau de gruyère - 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive - sel - éventuellement poivre.

#### Préparation :

- ▶ Laver et essorer les feuilles de plantain.
- ▶ Couper les finement
- ▶ ajouter les noix et les amandes hachées.
- ▶ ajouter l'oignon et le fromage et mixer le tout.
- ▶ incorporer un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Cette préparation sera servie en accompagnement sur des tartines grillées...

### ✚ En entrée : Cake 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

3 œufs - 150 g de farine - 125 ml de lait - 100 ml d'huile - 150g de fromage (gruyère, brebis, chèvre... selon vos goût !) - 1 sachet de poudre à lever - 1 saladier de jeunes pousses d'ortie - sel - poivre - 2 pincées de noix de muscade.

#### Préparation :

- ▶ Laver les orties et les découper en petits morceaux.
- ▶ Mélanger les œufs entiers avec la farine et la poudre à lever.
- ▶ Incorporer progressivement le lait légèrement tiédi et l'huile.
- ▶ Ajouter le fromage râpé et les orties.
- ▶ Mélanger bien, ajouter sel, poivre et muscade
- ▶ Beurrer le moule à cake abondamment.

- ▶ Incorporer le mélange et parsemer de graines de sésame. (facultatif)
- ▶ cuire au four à 180 °C pendant 1 heure.

Les vertus nutritionnelles de l'ortie sont nombreuses (vitamines, fer...)

✚ En plat : **Omelette à l'ÉPIAIRE DES BOIS**

Vous connaissez l'épiaire des bois ( *Stachys sylvatica*) sous le nom d'ortie puante ! Si l'odeur peut surprendre, son goût rappelle le champignon...



**Ingrédients ( pour 4 à 6 personnes) :**

4 oeufs - un bol de feuille d'épiaire des bois finement hâchées - ¼ de poivron rouge évidé et coupé en dés - 1 oignon hâché - 2 cuillères à soupe de lait - 1 gousse d'ail écrasée - 2 grosses pommes de terre cuites et émincées - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive - sel - poivre.

**Préparation :**

- ▶ Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olives dans une poêle, ajouter et faire revenir l'oignon et l'épiaire à l'étouffée pendant 10 minutes.
- ▶ Ajouter l'ail, le poivron et laisser cuire à nouveau 10 minutes.
- ▶ Battre les œufs dans une jatte avec 2 cuillères à soupe d'eau, le sel, le poivre, ajouter les pommes de terre et le mélange précédent.
- ▶ Chauffer le reste d'huile dans la poêle, verser le mélange et cuire 5 mn

✚ En dessert : **Fromage blanc au LIERRE TERRESTRE**

Le lierre terrestre (petite feuille en cœur), n'a rien en commun avec son homonyme, le lierre grimpant qui est toxique !



**Ingrédients :**

250 g de fromage blanc - 1 belle poignée de lierre terrestre - 1 petit oignon - ½ citron - noisettes en poudre - sel - poivre - muscade.

**Préparation :**

- ▶ Hacher l'oignon très finement,
- ▶ Ajouter le fromage blanc, le citron et les épices,
- ▶ Nettoyer le lierre terrestre si nécessaire, et le hacher,
- ▶ Ajouter au fromage ainsi que les noisettes, bien mélanger
- ▶ Verser dans des ramequins individuels.

Le lierre terrestre est connu pour stimuler le foie et lutter contre l'acidité...