



## Association CORRELATION

1 rue du Paty 60380 BUICOURT

Tel : 09 75 72 00 17

Port : 06 71 71 25 36

Courriel : michelcorrelation@emailasso.net

Site : www.decouverte-nature-oise.com

### 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 4 à 6 personnes ) :

4 oeufs - 40 g de beurre fondu - 1 verre de lait - 1 pincée de sel - 100 g de farine - 100 g de lardons (facultatif) - 2 grosses poignées d'orties ( jeunes pousses ) -

#### Préparation :

- Laver les orties .
- Les faire revenir légèrement à feu doux dans une poêle.
- Dégraisser les lardons.
- Préparer l'appareil avec les oeufs, le lait, la farine le sel et le beurre
- Verser les orties et les lardons dans un moule à tarte ordinaire bien beurré.
- Couvrir avec l'appareil.
- Mettre au four 30 min à 240 °C.

**Les vertus nutritionnelles de la grande ortie sont bien connues avec par exemple, plus de vitamine C que l'orange, plus de fer que l'épinard, ou plus de protéines que le soja !**