

Soupe à l'ortie

Préparation

- **1** Épluchez l'ail et l'échalote, coupez les en morceaux. Passez à l'eau les orties.
- **2** Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'échalote. Ajoutez les orties et faites cuire légèrement le tout.
- **3** Ajoutez les 3/4 de l'eau et le cube de bouillon.

Quiche à l'ortie

Ingrédients

1 pâte brisée:
(200 g de farine, 100g de beurre, 1 oeuf et 4 g de sel fin)
200 g d'orties
3 cl d'huile de tournesol
4 dl de crème
3 oeufs
sel, poivre et muscade

Préparation

- **1** Préparez la pâte : mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Malaxez bien la pâte et étalez la dans un moule à tarte.
- **2** Lavez et équeutez les orties cueillies.
- **3** Dans une sauteuse huilée faites les suer quelques minutes.

Tarte aux orties

Ingrédients

250 g de farine de riz
2 c. à soupe bombées d'arrow-root
1 pincée de sel
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de graines de sésame
Herbes de provence