

Les recettes du



Les orties

Le temps des orties est revenu...

Quelques grammes dans vos paniers pour vous inciter à aller en cueillir pour vous faire du bien, c'est une plante très riche en éléments nutritifs vitaux : protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments.

Elle perd son piquant mixée crue,
Cuite ou séchée

Elle peut être cuite à l'étouffée, à la vapeur ou blanchie dans très peu d'eau.
Soupes, purées, tartes, coulis, son utilisation est multiple.

Flan d'orties

Ingrédients

200gr d'orties
2dl crème
2 jaunes d'œuf
Sel, poivre, muscade

Blanchir rapidement les orties, les égoutter, ajouter la crème, l'assaisonnement et mixer.
Ajouter les jaunes d'œufs battus. Verser la purée dans de petits ramequins beurrés et faire prendre à bain marie (12min dans marmite à pression ou 25min au four à 200).
Excellent pour accompagner du poisson.

La rhubarbe

Enfin un nouveau fruit dans vos paniers...

Crème de rhubarbe

Ingrédients

500gr rhubarbe
200gr sucre
2 œufs
Cannelle
ou
Jus de citron
2dl crème

Eplucher la rhubarbe, la couper en petits dés. La cuire 5 min avec le sucre dans très peu d'eau. Mixer ou passer au passe-vite et verser la purée bouillante sur les jaunes d'œufs battus. Mélanger, ajouter cannelle ou jus de citron selon vos goûts. Laisser refroidir. Fouetter la crème, incorporer la. Servir frais.

Bien entendu vous pouvez l'utiliser en tartes, mousses, confitures (attendez les fraises du pays !)