

# BOULETTES DE CHÈVRE AUX GRAINES D'ORTIES



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Fromage de chèvre frais	80 gr
Graines d'orties	
Sel, poivre	
Piment d'espelette	
feuilles d'ortie	1 poignée (Les plus jeunes et les plus tendres possible)

## Préparation

1. Récolter les graines d'ortie dans un bocal, par grappes entières. En cuisine: passer la récolte au tamis pour ne conserver que les graines.  
\_\_\_\_\_
2. Laver, éponger puis hacher très finement les jeunes feuilles d'ortie.  
\_\_\_\_\_
3. Réaliser les boulettes : Sortir du frigo le fromage de chèvre au dernier moment pour le conserver bien frais et facile à façonner. Y incorporer les feuilles d'ortie hachées très finement. Assaisonner si nécessaire, de sel, poivre et piment d'Espelette ou toute autre épice selon le goût (NB: les graines d'ortie n'ont pas vraiment de goût prononcé)  
\_\_\_\_\_
4. Façonner des mini-boulettes et les rouler dans les graines d'ortie Réserver au frais et servir en zakousky.  
\_\_\_\_\_
5. NB: Les graines d'orties ayant un effet antidiurétique (contrairement aux feuilles), on veillera à en avoir un usage limité.  
\_\_\_\_\_