

# 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.  

---

---