

# CRÈME DE FETA AUX ORTIES ET AU PIMENT



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
feuilles d'ortie	3 poignées (têtes)
Graines d'ortie	1 poignée
Feta	100 gr
yaourt grec	1 c. à s.
ail	1 gousse
Huile d'olive	1 c. à s.
Zeste de citron bio	1 c. à s.
flocons de piment séché	1 c. à s.

## Préparation

1. Trier et laver les feuilles et les graines d'orties. Égrainer ces dernières.  
\_\_\_\_\_
2. Blanchir les feuilles et les graines dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes. Les égoutter et les faire refroidir rapidement dans de l'eau glacée. Hâcher finement les feuilles.  
\_\_\_\_\_
3. Mélanger et mixer la feta, le yaourt grec, l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron.  
\_\_\_\_\_
4. Ajouter les feuilles et les graines d'ortie, et les flocons de piment séché. Mélanger.  
\_\_\_\_\_
5. Rectifier éventuellement l'assaisonnement et déguster sur un toast, une tartine ou autre support de votre choix.  
\_\_\_\_\_