CRÈME DE FETA AUX ORTIES ET AU PIMENT

CUISINE SAUVAGE

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.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026