

# DÉCLINAISON D'ORTIE EN TAPENADE, BLINIS ET JUS OU P'TIT PUNCH



## Ingrédients pour 10 blinis

| Ingrédient                     | Quantité   |
|--------------------------------|--|
| <b>TAPENADE</b>                |  |
| <b>Feuilles d'orties</b>       | 100 gr (lavées et hachées)   |
| <b>Mascarpone</b>              | 50 gr  |
| <b>Fromage de chèvre frais</b> | 50 gr  |
| <b>graines de tournesol</b>    | 40 gr  |
| <b>Sel, poivre</b>             |  |
| <b>Jus de citron</b>           |  |
| <b>saumon fumé</b>             | (pas le mettre dans la préparation, mais sur le dessus sans le travailler) |
| <b>BLINIS</b>                  |  |
| <b>Orties</b>                  | 100 gr (cuites et réduites en purée)                                       |
| <b>Beurre</b>                  | 50 gr  |
| <b>farine</b>                  | 180 gr   |
| <b>Oeufs</b>                   | 2  |
| <b>Lait</b>                    | 250  |
| <b>Levure en poudre</b>        | 1 çàc  |
| <b>JUS</b>                     |  |
| <b>pommes granny</b>           |  |
| <b>feuilles d orties</b>       |  |
| <b>Jus de citron</b>           |  |
| <b>(rum brun)</b>              |  |
| <b>DECO</b>                    |  |

Dé

<https://cuisinesauvage.org/recipe/déclinaison-d'ortie-en-tapenade-blinis-et-jus-ou-p'tit-punch/>

/ 4

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

| Ingédient                | Quantité |
|--------------------------|----------|
| <b>Feuilles d'orties</b> |          |
| <b>huile</b>             |          |
| <b>papier absorbant</b>  |          |

## Préparation

1. Laver les feuilles d'orties et les hacher finement
- 
2. Dans un bol, ajouter mascarpone, fromage de chèvre frais, filet d'huile d'olive (être généreux selon votre goût), graines de tournesol, épices
- 
3. Ajouter les orties hachées à la préparation, et mixer le tout
- 
4. Ajuster avec un filet de jus de citron, de l'huile d'olive, des épices selon votre goût (obtenir une consistance tartinable)
- 
5. Réserver au frais
- 
6. Tapenade dressée à la douille, sur saumon fumé et blinis
- 

## BLINIS

1. Faire blanchir les orties hachées dans l'eau bouillante quelques minutes et les égoutter
- 
2. Mixer les orties
- 
3. Dans un saladier, creuser un puis avec la farine, + la levure, y ajouter les oeufs, puis progressivement le lait en battant le mélange au fouet jusqu'à obtenir une consistance pâte à crêpes
-

4. Y ajouter les orties mixées, mélanger, laisser reposer 10 à 15 minutes

---

---

5. Y ajouter le beurre fondu

---

---

6. Cuire les blinis à l'aide d'un moule

---

---

7. Laisser refroidir avant de dresser avec dés de saumon et tapenade d'orties + Chips d'orties comme déco

---

---

8. Suggestion: Possibilité de tester les blinis avec des orties fraîches hachées finement (non cuites)

---

---

## JUS

1. Via l'extracteur de jus, passer les pommes granny, et les feuilles d'orties, y ajouter un filet ce citron selon votre goût. (pour 2 pommes/2 à 4 poignées de feuilles d'orties) En version p'tit punch y ajouter du rhum brun

---

---

2. Si version punch: ajouter du rhum selon vos goûts

---

---

## DECO

1. Au four, sur un papier sulfurisé et légèrement huilé, déposer des feuilles d'orties pour en faire des chips.

---

---

2. Surveiller la cuisson 10min

---

---

3. Poser les chips d'orties sur un papier absorbant, avant de dresser

---

---

## DRESSAGE ASSIETTE

1. Sur les blinis , dresser des dés de saumon fumé, la tapenade fromage frais orties, et les chips d'orties. Accompagnés d'un jus pep's pommes granny orties

---

2. Régalez-vous !

---

---