

FLAN D'ORTIES ET SES TROIS DÉCLINAISONS



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
de jeunes orties ou parties supérieurs des orties, avec leurs tiges	100 g
de jeunes courgettes	700 g
de gorgonzola	50 g
de ricotta	190 g
gros oeufs	4 (ou 5 petits)
farine blé	2 càs
Huile d'olive	
de sucre cassonade	0.25 petite tasse
de vinaigre balsamique blanc	1 petite tasse

Préparation

1. Effeuillez quelques brins d'orties en se munissant de gants propres (n'ayant pas été en contact avec des détergents par exemple), laver et essorer les feuilles

2. Mélanger la cassonade et le vinaigre dans une petite casserole.

3. Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition en remuant jusqu'à ce que la cassonade se dissolve. Cette cuisson dégage des vapeurs acides qui peuvent être irritantes, bien ventiler.

4. Ajouter les feuilles d'orties lavées de façon à les laisser infuser dans le mélange, réduire le feu à moyen-doux.

5. Laisser mijoter en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié ou jusqu'à ce que la consistance désirée ait été atteinte (ni trop liquide pour ne pas qu'il s'étale dans l'assiette, ni trop solide pour qu'il puisse être disposé facilement)
-
-

6. Retirer du feu (attention, le mélange continue à épaissir en refroidissant), laisser refroidir à température ambiante, transvaser dans un biberon lorsque la température a descendu
-
-

CHIPS

1. Préchauffer le four à 150°C
-
-

2. Prélever de la récolte quelques feuilles d'orties
-
-

3. Mélanger dans un bol 2 càs d'huile et 1 grosse pincée de sel. Ajouter ensuite les feuilles d'orties gardées pour les chips et mélanger. Disposer les chips sur une plaque recouverte de papier cuisson, enfourner à 150 °C pendant environ 5 minutes (les chips doivent rester vertes tout en devenant croquantes et ne pas brunir). Sortir du four, déposer sur du papier absorbant pour enlever l'excédant d'huile. Réserver pour la présentation finale.
-
-

FLAN

1. Couper les courgettes en gros dés
-
-

2. Les enrober d'huile d'olive
-
-

3. Les faire revenir (dorer) dans une poêle préchauffée pendant plus ou moins 8 minutes en les retournant dès que nécessaire pour qu'elles dorent sur un maximum de faces
-
-

4. Saler à la fin
-
-

5. Pendant ce temps, effeuiller le reste des orties en se munissant de gants propres (n'ayant pas été en contact avec des détergents par exemple), laver et essorer les feuilles
-
-

6. Verser les courgettes sans le jus de cuisson dans une passoire, laisser égoutter un peu

7. Préchauffer le four à 180 °C

8. Verser les courgettes dans un plat à gratin en ne formant qu'une seule couche, aplatir à la main

9. Dans une jatte, écraser le gorgonzola, ajouter la ricotta, mélanger puis ajouter les œufs un à un et mélanger, ajouter ensuite les 2 càs de farine, poivrer

10. Ciseler les orties, les ajouter au mélange fromage-œufs

11. Ajouter ce mélange au dessus des courgettes, enfourner pour 20 minutes environ (surveiller). Pendant ce temps, préparer les graines torréfiées (voir ci-dessous).

12. Découper idéalement à l'aide d'un emporte pièce pour plus d'élégance

GRAINES

1. Prélever au doigt des graines mâles (grappes non pendantes et graines pleines) sur un plan d'orties "avancé".

2. Chauffer une poêle sans matière grasse

3. Torréfier les graines (c'est rapide, ne pas cesser de surveiller pour éviter de les brûler)

4. Hors du feu, ajouter du paprika sur les graines

GLOBAL

1. Dresser les différents ingrédients sur l'assiette, saupoudrer de graines torréfiées
