

# L'ORTIE DANS TOUS SES ÉTATS RENCONTRE LA BELLE DE NOS RIVIÈRES!



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Jeunes orties	40 pièces (valeur approximative, prendre des feuilles de belle couleur et pas trop grosses)
lait demi-écrémé	45 g
farine blanche 65%	50 g
Blanc de poireau	140 g
Echalotes nettoyées	50 g
pomme acide	20 g
Filet de truite saumonée	240 g (sans peau et désarêtées)
Oeuf	3 pièces
huile neutre	2 càs
Betterave rouge	1 pièce moyenne
tranches fines de pain	4 pc
Beurre	
Sel, poivre, muscade	
Tamari	
Vinaigre de bière Badjawa	(ou vinaigre de cidre)
Huile d'olive	
Vin blanc	

## Préparation

Placer vos assiettes au four (idéalement des assiettes profondes ou grand bols). Laver les orties et retirer les feuilles (avec des gants pour éviter les parties urticantes). Dans un récipient haut (environ 1l si possible avec bec verseur), mettre environ 25g de feuilles d'orties, 100g d'eau à 55°C. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeur, vous devez obtenir 3 couches: de la purée dans le fond, du liquide vert et de l'écume en suspension.

---

2. Préparer les CROUSTILLANTS: Au pinceau, huiler légèrement le pain à l'huile d'olive. Choisir de jolies feuilles d'orties, les saler légèrement et huiler. Placer le pain et les feuilles sur une plaque au four. Laisser sécher. Le pain (15 minutes environ). Les orties (20 minutes environ). Quand le pain et les orties sont bien secs, les retirer du four.
- 

3. Préparer les ACCOMPAGNEMENTS: Rincer la betterave et trancher finement (3 par personne) à la mandoline. Les placer dans un petit récipient, mouiller de vinaigre à hauteur. Mélanger afin que chaque tranche soit en contact avec le vinaigre. Filmer et conserver à température ambiante. Couper un tronçon de poireau d'une longueur d'environ 8cm. Le rincer, couper en deux sur la longueur et émincer en vermicelles fines dans le sens des fibres. Dans un petit bol, les mélanger avec 3 cuillères à soupe de tamari et 3 cuillères à soupe de vinaigre. Filmer et placer au four.
- 

4. Faire pâte à crêpes (pour 4 crêpes) Mélanger le lait, 1 cuillère à soupe d'huile neutre et 75g de jus vert d'ortie du récipient mixé. Prendre uniquement le jus avec un peu de purée au besoin (attention à bien garder l'écume). Ajouter 1 œuf, sel, poivre, noix de muscade, mélanger. Dans un bol adéquat, mettre la farine, faire un puit au centre, ajouter le liquide et fouetter énergiquement afin d'obtenir une pâte liquide et homogène. Dans une poêle à crêpe de 20cm, cuire les crêpes. Garder les 2 plus belles et manger les autres (c'est très bon aussi avec un petit fromage blanc bien poivré). Couper 3/4 de la quantité d'échalote en petits dés. Faire suer à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile. Émincer finement le reste de poireau dans le sens perpendiculaire aux fibres. Ajouter aux échalotes, bien mélanger. Quand le poireau commence à ramollir, ajouter deux grosses poignées de feuilles d'orties légèrement ciselées. Mélanger. Couper la pomme en petits dés ajouter à la poêlée, assaisonner (sel, poivre et un peu de vinaigre). Mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin. Ajouter un peu de beurre. Le mélange doit être goûteux. Répartir le mélange dans les deux crêpes afin de faire deux rouleaux. Mettre sur une assiette, filmer et garder au four.
- 

5. Faire la SAUCE ÉMULSIONNÉE: Dans une petite poêle, ajouter le reste d'échalote hachée, des tiges d'orties, 4 càs de vin blanc et 4 càs de vinaigre. Faire réduire de moitié à feu vif. Laisser refroidir (on appelle ça une gastrique). Clarifier 2 œufs, garder les blancs pour une autre recette. Quand la gastrique est tiède, retirer les tiges d'orties, y mettre les jaunes. Fouetter énergiquement à feu moyen jusqu'à obtenir un sabayon (mousse bien dense). Ajouter une cuillère à soupe de purée d'orties. Retirer du feu et monter au beurre (ajouter des morceaux de beurre et mélanger) jusqu'à obtenir une consistance entre liquide et crémeuse. Ciseler finement des feuilles d'orties et les ajouter à la sauce. Assaisonner de sel et poivre à bonne saveur.
- 

6. CUISSON DU POISSON: Couper le poisson perpendiculairement aux fibres (1 morceau par personne). Soit cuisson au thermoplongeur: mettre les morceaux sous-vide dans un seul sachet, cuire 15 minutes à 55°C. Servir dans les 5 minutes qui suivent la cuisson. Soit cuisson au four (60°C): mettre au four avec un filet d'huile, filmer et laisser cuire entre 25 et 30 minutes. Attention! Anticiper la cuisson du poisson sur le dressage.
-

7. CROUTONS: mélanger de la purée d'ortie avec de l'huile d'olive et un peu de sel. Au pinceau, badigeonner une face de chaque croûton.
- 

8. DRESSER L'ASSIETTE: couper les rondelles de crêpes en tronçons de biais d'un côté et droit de l'autre. 1/2 crêpe, 2 morceaux par personne. Préparer tous les éléments : - poisson sur papier absorbant - sauce - betterave - crêpes - chips - vermicelles de poireaux - jus avec écumes - crouton Dresser le poisson dans le fond de l'assiette chaude, napper de sauce, en mettre sur les côtés. Dresser comme sur la photo (ou selon votre imagination). rem: pour réaliser les cônes de betteraves, couper la tranche (disque) sur une demie hauteur (l'équivalent d'un rayon). Superposer les deux "pointes" pour obtenir un cône
-