

ORTIES SAUTÉES À L'OIGNON, AIL, MUSCADE ET PIMPRENELLE



Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
De feuille d'ortie	1 passoire remplie ((jeunes pousses))
Oignon émincé	1 ((bio))
ail	1 gousse ((hachée, bio))
Pimprenelle	2 branches ((jeunes pousses))
Noix de muscade	1 pincée ((en poudre))
sel	1 pincée
poivre du moulin	1 pincée ((noir))
galanga	1 pointe de couteau ((en poudre) - optionnel -)
d'huile d'olive	4 càs (extra vierge)
graines de chanvre	1 càc ((décortiquées))
Gomasio	1 càs

Préparation

1. Rincer soigneusement les feuilles d'orties à l'eau additionnée de sel et de vinaigre blanc et les ciseler.

2. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et y faire revenir légèrement l'oignon émincé.

3. Ajouter les feuilles d'orties hachées, faire cuire 2 min à feu moyen; saler, poivrer, ajouter les feuilles de pimprenelle, l'ail, la muscade et le galanga.

4. Laisser ensuite 5 minutes à couvert à feu doux (éviter une cuisson trop forte et/ou trop longue afin de préserver au maximum les vitamines et minéraux).

5. Laisser ensuite encore reposer 5 min à couvert sur feu éteint.

6. Servir avec un filet d'huile d'olive, les graines de chanvre et le gomasio. Bon appétit ! :)
