

ROULÉ AUX ORTIES , AIL DES OURS ET SAUMON



CUISINE SAUVAGE

Ingédients pour 4 personnes

Ingédient	Quantité
d'orties fraîche	1 saladier
Ail des ours	1 poignée
Saumon fumé	4 tranches
Fromage frais	1 barquette
Oeufs	4
sel	1 c à c
du poivre	5 tours

Préparation

1. Laver les orties et les cuire 4 minutes à l'eau bouillante salée , égoutter et réserver.

2. Hacher les orties et mélanger aux oeufs battus en omelette , saler, poivrer. Faire de même avec l'ail des ours cru.

3. Placer la préparation sur un sil pad et cuire au four 15 minutes à 160°.

4. Sortir du four et tartiner la tarte d'orties de fromage frais , couvrir de tranches de saumon et rouler délicatement bien serré.

5. Emballer dans du film alimentaire et refroidir au frigo au moins une heure .

6. Au moment de servir , découper en tranches épaisses . Bon appétit :)
