

# ROULÉ AUX ORTIES , AIL DES OURS ET SAUMON



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	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 :)  
\_\_\_\_\_

