

# ROULÉS D'ORTIES ET CAROTTES

 CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediént	Quantité
Pain de mie	3 tranches
Ortie	50 gr
Beurre	1 c. à c.
Gousses d'ail	3 pc
carottes	200 gr
Fromage de chèvre	0.50 pc (pyramide)
Cumin	0.50 c. à c.
Lait	0 Quantité souhaitée
Sel, poivre	

## Préparation

1. Laver les orties : les couper grossièrement. Faire revenir le beurre dans une poêle, ajouter les gousses d'ail les faire revenir, ajouter les orties et cuire légèrement, assaisonner de sel et poivres. Hacher le tout et mélanger avec le pain de mie légèrement mouillé avec le lait.

---

2. Cuire les carottes avec le cumin et les écraser.

---

3. Écraser le fromage de chèvre.

---

4. Sur un film alimentaire, étaler une couche du mélange pain orties ensuite une couche de chèvre et terminer par un couche de carotte au cumin. Rouler l'ensemble en s'aider du film, bien serrer l'ensemble. Réserver 1/2 au congélateur.

---

5. Enlever le film plastique et couper en tranche.

**Roulés d'orties et carottes - révision 0**

<https://cuisinesauvage.org/recipe/roules-dorties-et-carottes/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

