

# TERRINE SAUVAGE (ORTIE, ALLIAIRE, LIERRE TERRESTRE)



## Ingédients pour 4 terrines/entrées

Ingrédient	Quantité
de haricots rouges	120 gr (ou azukis)
bicarbonate alimentaire	1 càc (facultatif (pour la cuisson))
de cerneaux de noix	120 gr
de feuilles d'ortie	3 010 gr
de feuilles d'alliaire	10 gr (et quelques fleurs)
de feuilles de lierre terrestre	10 gr (et quelques fleurs)
Oignon	1 petit (jeune avec le vert)
ail	1 petit (jeune avec le vert)
Huile d'olive	(facultatif)
de coriandre	0.50 càc (en poudre)
sel-poivre-piment	
de pain grillé	4 toast
de sucre	100 gr (facultatif (pour la gelée))
de miel	1 CàS (facultatif (pour la gelée))
d'agar -agar	2 gr (facultatif (pour la gelée))
de polenta	(facultatif)

## Préparation

1. Faire tremper les haricots toute une nuit, bien les rincer, les cuire dans 3x leur volume d'eau avec une càc de bicarbonate. Temps de cuisson 1h30 (moins pour les azukis). Les réduire en purée.

2. Blanchir rapidement 30gr d'ortie. Hacher le reste avec le lierre et l'alliaire.

---

3. Hacher l'ail et l'oignon, ajouter le vert aux plantes sauvages, faire revenir le reste dans l'huile d'olive.

---

4. Piler les noix : 3/4 très finement (au mixer), pour les incorporer à la purée et obtenir une pâte bien lisse. Le dernier quart grossièrement.

---

5. Mélanger tout ensemble (plantes, purée, noix, épices). Remplir les terrines. Les placer 2h au frais avant de les servir avec un toast.

---

6. On peut fabriquer une gelée avec les fleurs pour napper la terrine ou un blini de polenta grillée.

---

7. Pour info : LE LOBIO traditionnel se fabrique pour les mêmes quantités de noix, de haricots et de coriandre, avec 2 ou 3 gousses d'ail finement hachées, 1 oignon rissolé, et 1/2 càc de graines fenouil.

---