

## Ingrédients pour 5 wraps apéritifs

Ingrédient	Quantité
pointes d'orties	75 g (jeunes orties)
Pommes	125 g
Jus de citron	20 g (PRÉPARATION: wraps)
lin	50 g (moulu)
sel	
poivre	
Ras-el-Hanout	1/4 càc
dattes	20 g (trempées au préalable)
eau	
Noix de cajou	70 g (trempées au préalable)
Jus de citron	8 g (PRÉPARATION: sauce noix de cajou)
Vinaigre de cidre	8 g
levure maltée	2 g
sauce tamari	5 g
belles feuilles d'orties	15
Huile d'olive	
Graines d'orties	1 poignée (sèches)
Courgette	(détaillée en dés)
graines germées	(hachées quelque peu)

## Préparation

1. PRÉPARER LES WRAPS À L'ORTIE : Cuire les pointes d'orties 30 secondes dans de l'eau bouillante, égoutter et hacher. Mettre du jus de citron, les pommes détaillées en dés, les dattes coupées en dés

dans un blender et mixer. Ajouter les orties cuites, le lin, du sel, du poivre, le Ras-el-Hanout et mixer. Ajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Étaler la pâte sur une feuille (type papier cuisson). Mettre au déshydrateur à 40°C pendant environ 4 heures (retourner à mi-durée). Sortir du déshydrateur lorsque le wrap est bien souple.

---

---

2. TORRÉFIER LES GRAINES D'ORTIES: Mettre les graines d'orties dans une poêle et les torrifier quelques minutes sans matière grasse.
- 
- 

3. PRÉPARER LA SAUCE AUX NOIX DE CAJOU: Mettre les noix de cajou, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la levure maltée, la sauce tamari, du sel et (environ 6g/wraps) d'eau dans un blender. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.
- 
- 

4. PRÉPARER LES CHIPS D'ORTIES: Préchauffer le four à 130°C. Mélanger les feuilles d'ortie avec de l'huile d'olive. Ajouter du sel, du poivre et de la levure maltée en fonction des goûts. Déposer sur une plaque et enfourner pendant 10-15 minutes.
- 
- 

5. DRESSER LES ASSIETTES: Découper à l'emporte-pièce 5 mini-wraps. Déposer quelques dés de courgette et des graines germées sur chaque wrap. Mettre de la sauce cajou dessus et parsemer de graines d'orties. Refermer le wrap quelque peu et le faire tenir au moyen d'une courte tige d'ortie. Déposer des chips d'orties autour du wrap.
- 
-