

Chips aux orties

Meilleure craquante que piquante!



Une recette simplisme

Cueillir, laver, cuire.. et déguster!

Une fois bien cuite, l'ortie n'est plus urticante, en plus d'avoir bon goût elle est excellente pour la santé. Récoltez feuilles et extrémités (jeunes de préférence), lavez-les puis égouttez-les soigneusement.

Après cuisson, posez-les sur du papier ménage pour absorber le surplus d'huile puis salez et poivrez à votre guise.

Dégustez!

1

EN FRITURE

Jetez les feuilles dans la friture, retirez-les une fois qu'elles ne font plus de bruit.

2

À LA POËLE

Dans de l'huile bien chaude, comptez 30 secondes de chaque coté.

3

AU FOUR

Enduites d'huile, enfournez à chaleur tournante à 120°C pour 15 minutes minimum.



Un atout santé!

Riche en vitamines et minéraux, mais surtout en fer!



Epicez!

Envie d'aventure: saupoudrées d'un peu de piment elles sont encore meilleures!



Piquantes mais pas trop

En froissant les orties au lavage et au séchage, vous vous assurez qu'aucune aiguille ne subsiste.