

Recette – plante sauvage comestible



Avant de cueillir une plante être sûr à 100% de l'avoir bien identifié. Éviter de cueillir les plantes proches des lieux pollués. Rincer les feuilles cueillies à l'eau et au vinaigre

Canapés de feuilles qui piquent

- 150g de feuilles (cœur) d'ortie
- 100g de beurre demi-sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- Du sel
- 125g de pain de campagne en fines tranches

- ❖ Hachez finement les orties
- ❖ Malaxer le beurre crémeux avec l'huile d'olives, le jus de citron et le sel et incorporer les orties
- ❖ Tartiner de beurre d'ortie les tranches de pain de préférence grillées, coupées à la taille d'une bouchée.

Ces canapés peuvent être dégustés en apéritif ou entrée