

« Partageons nos recettes »

N° 3

Le Pesto d'Ortie

La Pâte à tartiner Maison

Le gâteau moelleux

La Gourmandise est un très
Joli défaut ! 



L'ORTIE

L'ortie a de nombreux bienfaits médicinaux.

Elle est détoxifiante, anti-anémique, anti-inflammatoire. Elle pousse presque partout, près des maisons, dans les jardins ou les fossés.

Dans les feuilles, des composés anti-inflammatoires, des flavonoïdes antioxydants, de nombreux minéraux, des vitamines, des protéines végétales.

On peut la cuisiner en soupe, en salade, en omelette, en crêpes, en « pesto » etc.

« Pesto » d'orties d'Elisabeth

Ramasser 100g de feuilles. (Beaucoup de volume mais très léger) avec un ciseau et des gants.

Les faire tremper 15 mn dans de l'eau vinaigrée.

Les ébouillanter 10 mn, et les réserver dans la passoire.

Afin de donner du liant au pesto, faire cuire 100 g de:

(Suivant ce que vous avez dans le placard), quinoa, flocons d'avoine, ou de pois cassés ou tout simplement de riz.

Mettre dans le blender ou mixeur les orties, l'ail, le sel, le poivre, un peu d'huile d'olive et suivant votre gout d'autres épices. (Piment curry, curcuma etc...).

Vous devez avoir une texture assez souple, car le « pesto » passé au frigidaire va se solidifier. (Vous pouvez garder un peu d'eau de cuisson des orties et ajouter dans le mixeur si vous trouvez la préparation trop compacte.

Mettre en pot au frais.

A déguster en apéro, sur des fines tranches de pains grillés.

Si cela vous tente, vous pouvez faire une omelette avec le restant de pesto afin de varier les plaisirs.

Ne pas s'en priver car c'est un « alicament ».

La pâte à tartiner maison :

un délice de Soizic et ses trois enfants

Tablette de chocolat la couleur que l'on préfère noir ou au lait

Huile de coco

Laït de coco

Et miel si on a envie...



⇒ Mixer le chocolat et rajouter le reste au fur et à mesure de son envie sur la consistance.

Et voilà mettre en pot au frigo et go le petit déjeuner. Gros bisous à bientôt. Soizic et les enfants.

J'avais oublié dans la recette des noisettes !

Les noisettes ? entières ou dans le mixeur pour les mettre en petits morceaux

Et si vous avez une pâte feuilletée,
Pourquoi ne pas faire des Palmitos ?



Le Gâteau Moelleux de Véro

Véro avait besoin de cobayes pour le partager, nous nous sommes portés
volontaires
au Centre Social : recette validée !



3 œufs
200 g de sucre
150 ml de lait
100 g de beurre
150 g de farine
1 sachet de levure
Sucre vanillé

Séparer le jaune et le blanc des œufs. Monter les blancs en neige

Avec le jaune, rajouter tous les ingrédients

Intégrer les blancs montés en neige

Nature ou mettre des fruits : pommes, ananas ou autres fruits

Cuisson 30 à 40 mn 180°

Nous l'avons mangé aux pommes, délicieux ! Même qu'une collègue très gourmande en a dévoré deux parts !