galettes d'orties et de pissenlits

Voici une recette simple et nourrissante, réalisable une bonne partie de l'année.

On ne cite plus les nombreux bienfaits de l'ortie dont vous profitez quand vous la dégustez... un véritable concentré nutritionnel, un aliment santé par excellence !

Quand au pissenlit, cette petite plante sauvage facile à dégoter, elle possède également son petit bouquet de vertus. Le pissenlit est, en effet, reconnu pour traiter le manque d'appétit, les troubles digestifs mineurs, ainsi que pour améliorer les fonctions hépatiques, urinaires et biliaires. Il est riche en protéine, en fer, en calcium, en vitamines C et D, en magnésium, en antioxydants... et on peut le consommer des racines jusqu'aux fleurs!

Pour allier ces deux plantes nourricières dans une seule et même recette, nous vous proposons, en toute simplicité, de suivre les étapes suivantes:

1. Cueillez une belle poignée de feuilles d'orties (on prend les quelques feuilles du dessus, les plus jeunes et tendres) ainsi que quelques feuilles et fleurs de pissenlits.
2. Lavez à l'eau claire.
3. Trempez les feuilles d'orties une petite demi-heure dans une eau vinaigrée ou citronnée afin d'éliminer leur pouvoir urticant.
4. Ciselez finement les feuilles d'ortie, de pissenlit, les fleurs ainsi qu'un oignon (on peut évidemment utiliser un mixeur).
5. Ajoutez des pignons de pin ou des graines de tournesol.
6. Ajoutez un peu de farine (celle de votre choix) et d'eau. Salez, poivrez et constituez des boules avec la pâte obtenue afin ensuite de former quelques galettes.
7. Faites frire à la poêle avec un peu d'huile. Durant la cuisson, vous pouvez colorer et parfumer vos galettes en utilisant des épices (curcuma, cumin, curry...).

Bon appétit!