

## Croc'orties

### **Ingrédients :**

- crème fraîche (25 cl)
- orties
- pain
- fromage râpé

### **Recette :**

- Laver les orties
- Les hacher finement
- les mélanger avec la crème fraîche et saler un peu.
- Etaler la préparation sur le pain.
- Parsemer de fromage râpé.
- Mettre au four quelques minutes pour faire gratiner le fromage.

## Tartines d'allaires

### **Ingrédients :**

- alliaire
- moutarde
- vinaigre
- huile d'olive
- pain

### **Recette :**

- Laver et hacher les allaires.
- Faire une vinaigrette épaisse.

- Mélanger les alliaires à la vinaigrette.
- Etaler le tout sur du pain.

## Beignets de consoude

### **Ingrédients :**

- belles feuilles de consoude (2 par beignet)
- farine de Sarrazin
- sel
- 1 œuf (facultatif)
- eau

### **Recette :**

- Laver les feuilles de consoude une par une
- Les mettre dos à dos par deux, et les « scratcher » à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- faire la pate en mélangeant la farine, l'œuf , l'eau et le sel avec un fouet jusqu'à obtenir un pate lisse et épaisse
- Tremper un à un les « biomes » de feuilles de consoude dans la pate et les faire frire des deux cotés.
- Servir chaud