



# CONCOCTER des croquettes aux orties

Avec gants et ciseaux, va chercher des orties. Choisis-les loin des routes et des champs cultivés pour éviter la pollution. Mmm, une recette délicieuse et bourrée de vitamine C !



## Il te faut

150 g de jeunes pousses d'orties



1 kg de pommes de terre



1 œuf



crème fraîche



lait



sel

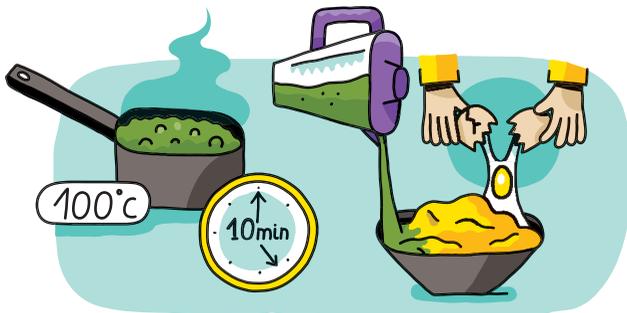


mixeur

- 1 Épluche les pommes de terre, coupe-les en gros morceaux et mets-les à cuire dans une grosse casserole d'eau salée. Quand ton couteau rentre facilement dans la chair, elles sont cuites !



- 2 Égoutte les pommes de terre et écrase-les avec une fourchette. Ajoute 20 cl de lait et une cuillerée à soupe de crème fraîche. Ta purée est prête !



- 3 Fais bouillir les feuilles d'ortie dans une casserole d'eau 10 min environ, égoutte-les et mixe-les. Mélange les orties à la purée et ajoute l'œuf.

- 4 Avec une cuillère à soupe, confectionne des boulettes et place-les dans un moule beurré passant au four. Fais-les cuire environ 15 min à 210 °C (th. 7).

C'est prêt ! Et pas de panique : les orties ne piquent plus, une fois cuites.

