



Rendez nous visite sur

[lesjardiniersduvaldauthion.fr](http://lesjardiniersduvaldauthion.fr)

## Recette à l'ortie type quiche

### **Ingrédients :**

Quantité pour deux plaques

400 gr d'ortie frais

100 gr d'oignon,

thym, huile, sel et poivre

350 gr d'œuf

200 gr de lait

200 gr de fromage

3 CS de maïzena ou fécule

Pâte filo ou à strudel, huile, moutarde

### **Réalisation :**

Faire revenir l'oignon avec le thym dans un peu d'huile y jeter les orties bien lavées et égouttées dans la cocotte ; (dans une cocotte-minute 5MN après la rotation).

Bien égoutter, garder le jus il est excellent et plein de minéraux

Etaler plusieurs couches de pâte filo en mettant un peu d'huile entre les couches (6 c'est bien)

Etaler une fine couche de moutarde sur la pâte

Mélanger les orties bien égouttées avec les œufs, le fromage, la maïzena, saler, poivrer

Mettre le mélange sur les couches de pâte et couvrir avec plusieurs couches de pâte à filo

Passer au four 165 à 175 d° 35 Mn

On peut remplacer la pâte à Filo par une pâte feuilletée (plus facile à servir)