



Lesjardiniersduvaldauthion.fr

Gougères aux ortie

Ingrédients

Une dizaine de feuilles d'orties (1 bol de feuilles hachées)

5 cl d'huile d'olive

25 cl d'eau

125 g de farine d'épeautre ou de riz ou mélange riz sarrasin

4 œufs

100 g de fromage râpé ou parmesan

15 olives noires

sel et poivre

1 pincée de noix muscade

Réalisation

Laver les feuilles d'ortie, les cuire rapidement dans une petite casserole d'eau bouillante, les égoutter puis les réserver.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans une casserole, faire chauffer l'eau avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Verser d'un seul coup la farine et mélanger énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit épaisse et se décolle des parois.

Couper alors le feu, incorporer les œufs un à un, en attendant que l'œuf précédent soit à chaque fois bien incorporé avant d'ajouter le suivant. Ajouter ensuite les olives dénoyautées et coupées en morceaux, le fromage râpé et enfin les feuilles d'ortie. Mélanger délicatement.

Disposer une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four et à l'aide de deux cuillères à soupe, déposer des petits tas de pâte en laissant un espace entre eux.

Enfourner pour environ 25 minutes. Sortir les gougères dès qu'elles sont légèrement dorées.

On peut faire de nombreuses variantes en utilisant d'autres plantes sauvages : consoude, bourrache, plantain...