

La recette du samedi. La quiche aux orties

Piquante, urticante et reconnaissable d'entre toutes, l'ortie est la reine des « mauvaises herbes ». Depuis l'antiquité on lui prête de nombreuses vertus nutritionnelles et curatives: elle est riche en vitamines du groupe B, en vitamine E, en provitamine A et elle contient six fois plus de vitamine C que l'orange ! Découvrez cette recette de quiche aux orties gourmande et riche en saveurs.



Quiche aux orties

Ingredients

- 1 pâte brisée
- 1 saladier d'ortie
- 12,5 cl de lait
- 3 œufs
- 100g de comté coupé en dés
- Une gousse d'ail
- Une pincée de sel et de poivre
- D'autres épices et aromates selon vos envies et vos goûts

Recette



- Cueillir les orties : ne prélever de feuilles que sur le haut des orties, sur environs 5 centimètres. Laver les feuilles et réserver.
- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les orties. Faire étuver à couvert 5 minutes. Ajouter ensuite l'ail haché puis laisser quelques minutes sur le feu.
- Abaisser puis piquer la pâte brisée.
- Battre les 3 oeufs avec le lait, assaisonner (sel, poivre)
- Répartir le mélange d'orties sur la pâte, disposez les dés de comté et verser la préparation oeufs-lait.
- Mettre au four à 210°C (thermostat 7) pendant 30 minutes tout en surveillant la cuisson.
- A manger chaud ou froid !

