



Tartinade d'orties à la spiruline

Par le chef cuisinier de l'hôtel restaurant Les Glycines

POUR UN BOL

INGREDIENTS

- 420g d'orties
- 2 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'amande torréfiée*
- 100g graines de tournesol réhydratées pendant 6h min
- 40g de courges réhydratées pendant 6h min
- 1 càs de spiruline*
- Gomasio ou fleur de sel
- Épices selon vos préférences (poivre, cardamone, piment doux...)

ETAPES

- 1- Nettoyer les orties ramassées près de chez vous et les placer dans votre robot
- 2- Éplucher l'ail et l'ajouter aux orties
- 3- Compléter avec les graines de tournesol et de courges
- 4- Ajouter la spiruline, le sel et les épices
- 5- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Si besoin, vous pouvez ajouter de l'eau pour assouplir

* à retrouver dans la boutique de Méli à l'Office de Tourisme du Pays Mellois