

Recette des crêpes vertes



Il faut d'abord aller cueillir les orties, de préférence en mettant des gants.

Attention : ne cueillez pas les orties poussant terrain pollué, vous risqueriez de vous empoisonner !



Seules les feuilles du haut seront utilisées pour la cuisine, celles du bas et la tige coupée en tronçons pourront être utilisées pour faire un excellent engrais pour les tomates : le purin d'ortie.



Une fois lavées et égouttées - toujours avec des gants - les orties seront hachées aussi finement que possible (avec un hachoir électrique, c'est encore mieux !)

Ingrédients pour les crêpes vertes (pour 4 personnes - 8 crêpes) :

- 250 g de farine de blé
- 6 poignées d'orties

- 3 œufs
- 30 cl de lait

- 1 c. à soupe d'huile
- sel fin



D'abord, on mélange farine et orties hachées, puis on ajoute le sel, les œufs, l'huile et enfin le lait, progressivement et en mélangeant bien, pour éviter les grumeaux !



Il faut ajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse, une pincée de bicarbonate de soude permettra de conserver la belle couleur verte des orties et fera légèrement gonfler la pâte. La cuisson doit être faite à feu vif pour la première face et à feu plus doux pour la deuxième, sur une crêpière légèrement huilée.



Ces crêpes peuvent être mangées chaudes avec du fromage râpé, de chèvre, mais aussi froides, garnies de fromage frais aux herbes, aux noix à l'échalote et coupées en petites bouchées.



Bon appétit !

D'après une recette de la LPO Champagne-Ardenne.