



jardins du nord



Gaufres aux orties



Servir avec un œuf sur le plat et de la salade pour un dîner

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 5 à 10 minutes

Difficulté: Moyenne

Ingrédients : pour 8 personnes

- ⇒ 200G d'orties
- ⇒ 1 Gousse d'ail
- ⇒ 200G de farine de blé
- ⇒ 1 Sachet de levure chimique
- ⇒ 200Ml de lait
- ⇒ 1 Œuf
- ⇒ Sel / Poivre

Préparation :

- ⇒ Faire cuire 10 mn les orties dans de l'eau bouillante salée.
- ⇒ Égoutter et presser pour garder le moins d'eau.
- ⇒ Dans un blender mélanger tous les ingrédients et rajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse. (la pâte doit être un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes).
- ⇒ Faire cuire au gaufrier.



Fiche :  2020 JDN jardins-du-nord.com

Pour donner votre appréciation sur le forum :

<https://www.jardins-du-nord.fr/posting.php?mode=post&f=34>