



Peut-on  
consommer  
**LES ORTIES?**

## LES SPÄTZLIS AUX ORTIES

### Simple et de saison



#### INGRÉDIENTS

200g	de pointes d'orties, tendres
1 dl	d'eau pour la purée
300g	de farine fleur
2	oeufs
1,5 cc	de sel
100g	de séré demi-gras
env. 1dl	de lait
100g	de lardons
50g	de fromage d'alpage, râpé
1/2	oignon, coupé en rondelles

#### PRÉPARATION

1. Cueillir des orties poussant dans un endroit protégé.
2. Laver, blanchir et égoutter les orties.
3. Mixer avec 1dl eau fraîche.
4. Mélanger farine, oeufs, sel, séré et lait. Battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse, brillante et épaisse.
5. Porter une grande quantité d'eau à ébullition. En passant la pâte à travers une passoire à spätzlis, pocher les spätzlis par portions dans l'eau frémissante. Dès que les spätzlis remontent à la surface, retirer à l'écumoire, égoutter et garder au chaud.
6. Rôtir les lardons, faire revenir les rondelles d'oignon.
7. Garnir les spätzlis et parsemer de fromage de montagne.

#### S'ACCORDE AVEC...

Une salade de saison. Les spätzlis peuvent accompagner un rôti, un émincé ou un ragoût. (dans ce cas: sans lardons et fromage).

#### TIPS:

- Toujours cueillir les orties avec des gants épais à cause des poils urticaires. Les poils sont détruits lors de la cuisson ou du mixage.
- En cas de brûlure – atténuer la douleur avec du jus d'Aloe Vera.
- Les orties sont bisannuelles mais sont meilleures au printemps. Toujours utiliser les pointes tendres des orties – elles sont plus douces.
- Utiliser rapidement après la cueillette.
- Après la saison des orties, celles-ci peuvent être remplacées par des pousses d'épinards. Les spätzlis sont également excellent avec des noisettes rôties, grossièrement hachées.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



MIGGA FALETT