

# FRITELLES

*Super Simple*



## INGRÉDIENTS

**pour 4 personnes**

- 20 jeunes orties
- une tasse de farine semi-complète
- mélange d'herbes au choix

## PRÉPARATION

**& conservation**

- préparation 10min
- cuisson 15min
- se conserve 2 jours au frigo

## RECETTE

**01**

Plonger 3' dans l'eau bouillante les feuilles d'orties, les égoutter

**02**

Ajouter une tasse d'eau froide et une tasse de farine semi-complète

**03**

Mélanger avec le sel, le poivre et les herbes ciselées

*Cela ressemble à une pâte à crêpe épaisse*

**04**

Chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle

**05**

Déposer une grosse c.s. de la préparation

**06**

Rôtir des 2 côtés et servir

**collectif**  
développement  
**cantines**  
**durables**

[www.collectifcantinesdurables.be](http://www.collectifcantinesdurables.be)