

TERRINE DE SARRASIN AUX ORTIES



Préparation : 20' de préparation + 20' de cuisson

Matériel : 1 casserole + 1 saladier + 1 poêle + 1 mixer + 1 bocal ou 1 moule à cake

Ingrédients pour 1 bocal de 50 cl :

- 130 g de jeunes feuilles d'orties fraîches
- 150 g de graines de sarrasin
- 1 oignon pelé et dégermé
- 3 cs d'huile de coco désodorisé
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1- rincez les graines de sarrasin et faites les cuire à l'eau bouillante pendant 15'
- 2 – égouttez les bien
- 3- lavez les feuilles d'orties dans de l'eau fraîche vinaigrée. Essuyez les sur un torchon et hachez les
- 4 – émincez l'oignon.
- 5 – dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon. Lorsqu'il est légèrement coloré, ajoutez les feuilles d'orties et la gousse d'ail écrasé, et faites les cuire 5'
- 6 – ajoutez le sarrasin bien égoutté, puis salez et poivrez à votre convenance
- 7 – ajoutez l'huile de coco qui va fondre avec la chaleur, mélangez bien
- 8 – versez la préparation dans le bol du robot et mixez grossièrement
- 9 – mettez en bocal et placez au frais
- 10 – l'huile de coco en refroidissant va se solidifier et donner de la texture à la terrine. Servez sur une tranche de pain et dégustez. Conservez 3 à 5 jours au réfrigérateur