

Extrait du Collège Croix Maitre Renault - Beaumont le Roger

<http://beaumont-col.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article921>

Sortie La haye de Routot

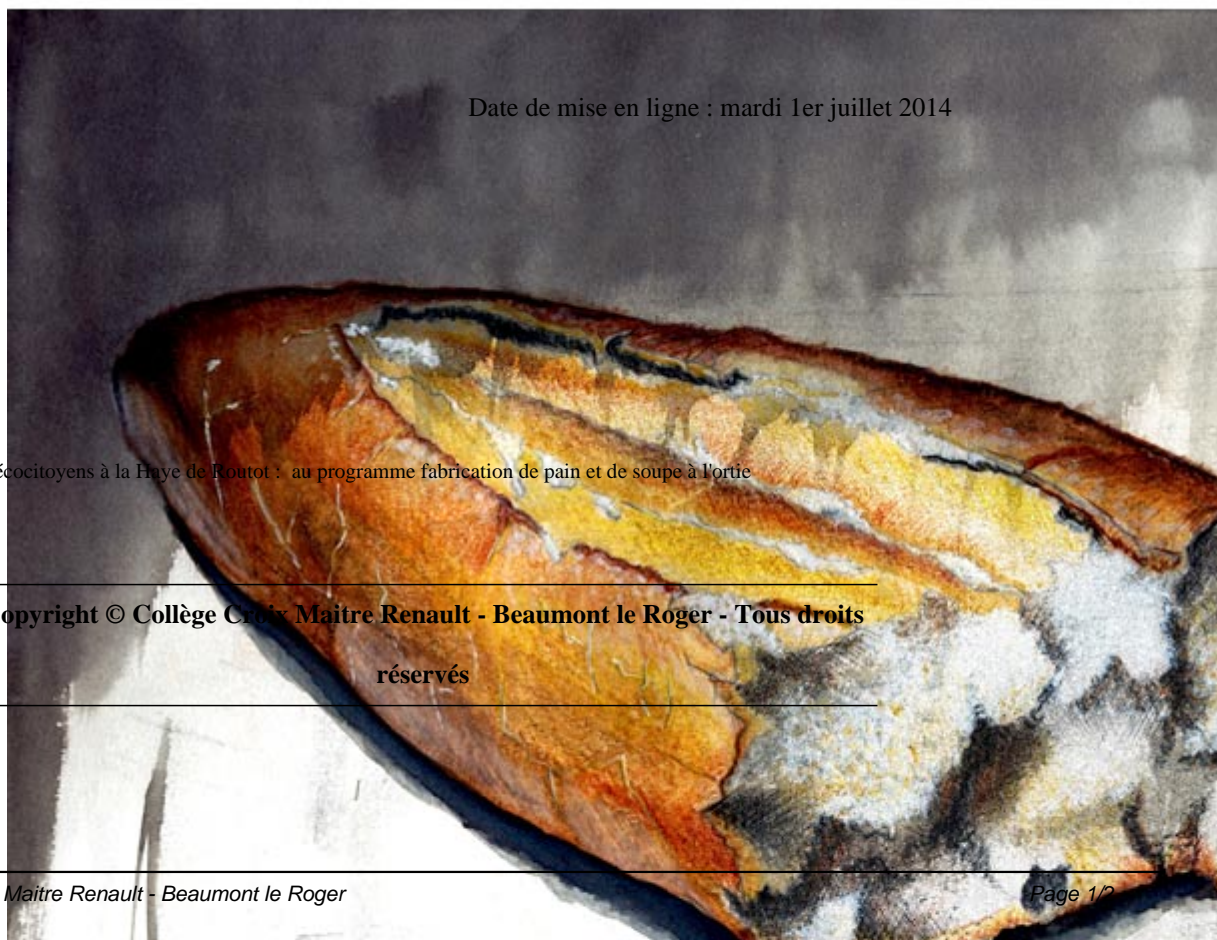
- Education à la Citoyenneté - Eco-citoyens -

Date de mise en ligne : mardi 1er juillet 2014

Description :

Sortie pédagogique avec les écocitoyens à la Haye de Routot : au programme fabrication de pain et de soupe à l'ortie

Copyright © Collège Croix Maitre Renault - Beaumont le Roger - Tous droits réservés



Lundi 30 juin, les écocitoyens se sont rendus à la Haye de Routot, afin de participer à deux ateliers, l'un sur la fabrication et cuisson du pain et l'autre avait pour but d'étudier l'ortie et de faire une soupe à l'ortie.

Les élèves en ont profité pour rendre visite aux lfs millénaire !

Recette :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : - 5 poignée d'orties

- ▶ 3 cuillères à soupe d'huile
- ▶ 1 gros oignon
- ▶ 4 ou 5 pommes de terre
- ▶ 15 cl de crème fraîche

Préparation de la recette :

Cueillez sans vous piquer, pour cela utilisez des gants, quatre ou cinq bonnes poignée d'orties.

Lavez-les soigneusement afin d'en retirer le pouvoir urticant.

Dans une cocote, versez 3 cuillères d'une bonne huile et faites revenir l'oignon émincé, ajoutez les pommes de terre taillées en petits cubes, puis les feuilles d'orties sans les tiges.

Couvrez d'eau salez, poivrez à votre goût portez à ébullition puis laissez cuire le temps qu'il faut.

Mixez, réchauffez en ajoutant la crème fraîche. Servez sans attendre.

<http://www.lahayeroutot.com/index.html>