





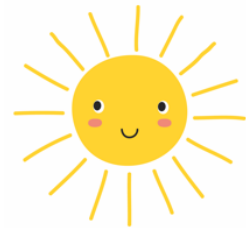


Image: Kostabarenatur.net

Chips d'orties

Ingrédients

-  Feuilles d'orties et pousses fraîches
-  Huile de friture
-  Sel et piment doux
-  Poêle à frire et papier ménager



Marche à suivre

1. Commencez par ramasser des orties, de préférence avec des gants (sinon bobo). Les poils urticants sont détruits par l'huile chaude. Pour le pesto ou les salades, vous pouvez rouler avec précaution un rouleau à pâtisserie sur les feuilles, ce qui rendra les poils inoffensifs.
2. Rincer brièvement les feuilles et les sécher en les tapotant.
3. Mettre de l'huile de friture dans la poêle, assez pour que les feuilles soient ensuite bien couvertes par l'huile.
4. Faire chauffer l'huile de friture et y mettre les feuilles les unes après les autres.
5. Dès qu'elles ne pétillent plus, elles sont prêtes et peuvent être retirées à l'aide d'une écumoire ou d'une fourchette. Si vous les laissez plus longtemps, elles brûlent rapidement.
6. Placer les feuilles frites sur le papier ménager pour absorber l'excès d'huile.
7. Assaisonner avec du sel et du piment doux.

Note: Vous pouvez passer l'huile de friture à travers un filtre en tissu ou à café et la réutiliser. Ne la videz jamais à l'égout, l'huile doit être jetée à la poubelle.