



Association CORRELATION

1 rue du Paty

F 60380 BUICOURT

Tel : 03.44.82.38.97

Courriel : michelcorrelation@yahoo.fr

Site : www.correlation-nature.com

NATURE ET CUISINE

OMELETTE D'ÉPIAIRE

Vous connaissez l'épiaire
des bois (*Stachys sylvatica*)
sous le nom d'ortie puante !



Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

4 oeufs - un bol de feuilles d'épiaire des bois finement hâchées
- ¼ de poivron rouge évidé et coupé en dés - 1 oignon hâché
- 2 cuillères à soupe d'eau - 1 gousse d'ail écrasée - 2 grosses
pommes de terre cuites et émincées - 3 cuillères à soupe
d'huile d'olive - sel - poivre.

Préparation :

- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajouter et faire revenir l'oignon et les feuilles d'épiaire à l'étouffée pendant 10 minutes.
- Ajouter l'ail, le poivron et laisser cuire à nouveau 10 minutes.
- Battre les œufs dans une jatte avec 2 cuillères à soupe d'eau, le sel, le poivre, ajouter les pommes de terre et le mélange précédent.
- Faire chauffer le reste de l'huile dans la poêle, verser le mélange et laisser cuire 5 minutes.
- Bon appétit...