

La gelée d'ortie

Ingrédients pour _____ pots.

Ingrédient: **Quantité:**

Sucre

Eau

Orties

Gélifiant (agar-agar)

Préparation:

1. Remplir une casserole d'orties fraîches en les tassant bien.
2. Recouvrir d'eau puis faire une décoction concentrée.
3. Exprimez le jus en filtrant.
4. Pesez le jus ainsi récolté et ajoutez le même poids en sucre.
5. Ajoutez également un gélifiant (algue ou pectine naturel).
6. Faire cuire jusqu'à la prise et mettre en bocal.

Avec cette recette originale vous allez surprendre vos invités.

Cette gelée garde encore les éléments minéraux (fer, magnésium...) qui en fait un remède apprécié en cas de coup de fatigue passagère.

Bonne dégustation!

www.evasionenmarchant.com