



## LES RECETTES DES HERBETTES

Juillet 2025

### 🍅 BRUSCHETTA SAUVAGE 🍅



Deux tomates  
Une grosse ombelle de carotte sauvage en graines (encore vertes)  
8-10 têtes d'ortie  
Sel  
Citron, zeste et jus  
Huile d'olive  
Ail lactofermenté  
Pain toasté huilé

Couper les tomates en petits dés.  
Ajouter deux cuillères à café de graines de carottes sauvages (attention à bien l'identifier pour ne pas cueillir une cousine toxique qui lui ressemble).  
Hacher finement les orties et les ajouter avec l'huile, 1 cuillère à café de jus de citron et un peu de zeste.  
Presser une gousse d'ail, ajouter, saler, goûter et ajuster la quantité de graines de carotte et de citron selon votre goût.  
Déposer le mélange sur une tranche de pain toastée et huilée.

Joyeux été !