

# Crème à tartiner aux graines d'ortie

## Ingrédients

100 g de graines de tournesol  
6 cuillerées à café de graines d'ortie  
1 oignon  
Le jus d'un demi-citron  
50 ml d'huile de colza  
Du sel ou 1 cuillerée à soupe de tamari (sauce soja)  
50 g de carotte orange et jaune

## Préparation

Laissez les graines de tournesol tremper dans de l'eau pendant au moins deux heures (ou une nuit).

Égouttez les graines de tournesol et placez-les dans le bol du blender. Ajoutez l'oignon émincé, le jus de citron, le tamari et la moitié des graines d'ortie. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Coupez les carottes en tout petits cubes.

Ajoutez à la crème les graines d'ortie restantes ainsi que les cubes de carotte.

**Recette : d'après Nathalie Deshayes ([plantes-sauvages-comestibles.com](http://plantes-sauvages-comestibles.com))**