



## POUNTI VEGAN AUX ORTIES

Voici une petite recette d'un plat régional que nous avons adaptée pour le rendre vegan, et même sans gluten pour les intolérants. Avec un peu de créativité et en utilisant des ingrédients simples que tout le monde a dans son garde-manger ou dans son jardin ! Alors bonne cuisine et bon appétit.



- 150g orties
- 1 oignon
- Quelques pruneaux
- 150g purée de pommes (ou compote non ou peu sucrée)
- 300 mL de lait végétal (soja, avoine, amande, riz au choix)
- 1/2 sachet de levure
- 125 g farine
- 1 cc de bicarbonate de soude
- 1 cs de vinaigre de cidre

Préchauffer votre four à 180°C.

Faire blanchir les orties 1 minute dans l'eau bouillante. Bien les essorer et les hacher. Emincer l'oignon et ajouter le aux orties.

Dans un autre saladier, râper la pomme, ajouter la farine, la levure, le bicarbonate de soude, le vinaigre et le lait. Assaisonner (sel et poivre) et bien mélanger. Mélanger les orties et l'oignon avec la pâte.

Verser dans un moule à cake la moitié de la préparation, déposer quelques pruneaux, ajouter le reste de la préparation. Vous pouvez parsemer de quelques graines de sésame pour rajouter un peu de croquant.

Enfournez pour 40 minutes. Vous pouvez vérifier la cuisson en plantant un couteau dans le pounti, la lame doit ressortir sèche.

Note : Pour une recette sans gluten, vous pouvez remplacer la farine de blé par de la farine de riz.