

Ortie

*(Urtica dioïca - grande ortie et Urtica urens -
petite ortie ou ortie brûlante)*

“UNE SUPERBE MAUVAISE HERBE !”

Type de plante: herbacée

Vivace (grande ortie) ou annuelle (petite ortie)

Famille: Urticacée

Parties utilisées: feuilles, fleurs, racines et tiges

- **Descriptif**

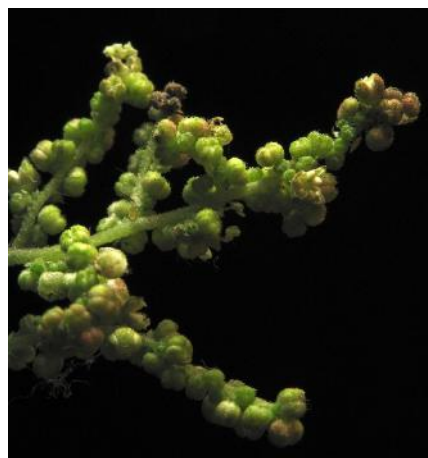
Plante couverte de poils urticants.

Feuilles opposées, à dents pointues.

Fleurs vertes, très petites, en grappes. Les grappes mâles sont dressées, les grappes femelles pendantes et se trouvent sur des pieds différents (dioïque).



fleurs femelles



fleurs mâles

● Propriétés

Feuilles et graines:

- diurétiques
- anti-inflammatoires
- reminéralisantes
- antianémiques
- revitalisantes
- antiallergiques

Racines

- décongestionnant de la prostate



● Usages traditionnels

En interne (feuilles en tisane):

- rhumatismes chroniques
- goutte
- anémie
- fatigue chronique
- convalescence
- allergies saisonnières
- ostéoporose
- sciatique
- dermatoses
- tonifiant du cuir chevelu
- troubles de prostate (décoction de racines)

A savoir : L'ortie est un excellent légume ; elle contient un maximum de sels minéraux (calcium, potassium, silice, zinc, magnésium...) ainsi que des vitamines (A, B, C, D, E et K), de la

chlorophylle et des protéines (40% de son poids sec est complètement assimilable avec les 8 acides aminés indispensables).

On peut fabriquer de la corde et des tissus avec les fibres. Les graines activent la ponte des poules. On en fait du purin pour booster les cultures.

L'ortie se cuisine :

- en coupe, en sauce
- en purée, brandade, risotto
- en quiche, en omelette
- la farine d'ortie s'ajoute aux galettes, au pain, aux biscuits secs, aux pancakes...
- en pesto (feuilles ou graines)
- en jus frais (on peut le conserver en forme de glaçons pour faire une cure antifatigue)
- en glaces

Recette : Quiche aux orties

Ingrédients pour 8 parts

- 1 pâte brisée
- 4 œufs
- 300 g de feuilles d'orties ciselées
- 150 g de dés de jambon ou de saumon (facultatif)
- 1 poivron rouge coupé en dés (ou quelques tomates séchées si hors saison)
- 20 cl de crème fraîche épaisse + la même quantité de lait (écrémé ou végétal)
- Olives noires concassées (facultatif)
- Thym, sel et poivre, piment d'Espelette (facultatif)
- 125 g de fromage râpé

Préparation :

Préchauffer le four à 210°

Étaler la pâte dans un moule huilé, piquez-la avec une fourchette.

Battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, les dés de jambon ou de saumon ainsi que les dés de poivron et les olives noires concassées.

Saupoudrer de thym, saler, poivrer, pimenter à volonté.

Ciseler grossièrement les pointes d'ortie et ajoutez-les aux œufs.

Mélanger bien le tout.

Verser la préparation sur la pâte, saupoudrer la quiche avec le fromage râpé et l'enfourner pendant 35 à 40 minutes. Four à 210° pendant 10 minutes, puis à 180° pour terminer la cuisson en douceur.

Recette : soupe d'ortie

Ingrédients:

- 1 l d'eau
- 6 gr de cubes de bouillon de votre choix BIO
- 500 gr d'orties
- 1 gr de sel
- 0,5 gr de poivre
- 1 g d'origan
- 100 gr de crème allégée

Préparation:

Pour le ramassage des orties, utiliser les extrémités et les jeunes feuilles du haut.

Laver, les rincer dans 10 g de vinaigre puis égoutter.

Porter à ébullition l'eau dans le cube choisi.

Ajouter les orties, sel, poivre, origan.

Cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Mixer, goûter, rectifier l'assaisonnement.

Servir en versant dans la soupe de la crème selon son goût.

Ajouter sur le plat de service quelques croûtons grillés.



Recette : soupe d'ortie - cuiseur thermos

Ingrédients pour 6 personnes

- Un grand saladier rempli de pointes d'orties
- 2 poireaux (ou courgettes selon la saison)
- 1 oignon
- 1 grosse pomme de terre
- 30 g de beurre ou 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 2 l d'eau
- Sel poivre

Préparation:

Prélever les feuilles d'orties (avec des gants) et les laver.

Les nettoyer et émincer les poireaux.

Peler et émincer l'oignon et la pomme de terre.

Dans une marmite adaptée, faire revenir les légumes (sauf les orties) pendant 10 minutes dans la graisse.

Assaisonner, couvrir d'eau puis joignez les pointes d'orties, grossièrement hachées.

Laisser cuire 5 minutes à feu moyen ; couvrir la marmite et placez-la rapidement dans le cuiseur thermos pendant une heure minimum. Si vous n'avez pas encore de cuiseur thermos, emballez la marmite dans un vieux polaire et le placer dans votre four (éteint) pour terminer la cuisson.

Mixer et ajouter la crème au moment de servir.

Servir la soupe chaude avec des croûtons aillés et/ou du fromage râpé.

Recette : frittata aux orties

Ingrédients pour 4 portions :

- 200 g d'ortie
- ½ oignon
- 60 ml d'huile d'olive
- 8 œufs
- 30 g de parmesan
- ½ c. à café de sel
- Poivre selon le goût

Préparation :

Nettoyer les orties avec des gants, en éliminant les tiges les plus dures. Laver et sécher les feuilles, puis les hacher (toujours en utilisant des gants). Réserver.

Chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen. Ajouter l'oignon haché finement et faire revenir trois à quatre minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter progressivement les orties. Si elles sont complètement asséchées, il faudra peut-être ajouter quelques cuillerées d'eau pour éviter de les brûler.

Cuire environ 5 à 7 minutes à feu bas jusqu'à ce que les orties soient complètement fanées et que l'eau se soit évaporée.

Pendant ce temps, casser les œufs dans un bol, ajouter le sel, le poivre et le parmesan râpé. Réserver.

Monter le feu à moyen et verser le mélange d'œufs dans la sauteuse. Remuer juste un peu pour incorporer les légumes dans les œufs. Baisser le feu à moyen doux et cuire sans remuer, mais en secouant la sauteuse de temps à autre pour s'assurer que la frittata n'y adhère pas.

Lorsque les œufs sont solidifiés, après environ douze minutes, à l'aide d'une spatule, transférer la frittata dans une assiette. Couvrir d'une autre assiette, retourner et faire glisser la frittata dans la sauteuse. Augmenter le feu et laisser cuire encore deux minutes.

Glisser sur une assiette de service et savourer !

Recette : sablés aux orties

Ingrédients pour environ 36 biscuits secs :

- 160 g de beurre (ou mélange de margarine) à température ambiante
- 80 g de sucre non raffiné
- 300 g de farine au choix :
 - 100 g de poudre d'amande ou de noisette
 - 100 g de farine de riz
 - 50 g de farine de sarrasin
 - 50 g de farine de châtaigne
- 4 c. à soupe bombées de feuilles d'orties séchées, émiettées
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- ½ c. à café de sel
- 1 jaune d'œuf

Préparation:

Préchauffer le four à 170°C

Mélanger le sucre avec le beurre, avec le dos d'une cuillère à soupe, bien malaxer.

Incorporer petit à petit la farine, les orties, la levure, le sel et le sucre vanillé.

Bien mélanger puis ajouter le jaune d'œuf qui va lier le tout.

Faire des petites boules de pâte, les placer sur une plaque de cuisson huilée, les aplatir et les faire cuire 10 minutes.

Laisser refroidir un peu avant de les transférer sur une grille ; c'est friable !

Ils se conservent pendant 10 jours dans une boîte métallique.

Recette : smoothie d'avocat, pomme et ortie

Ingrédients :

- 30 g d'ortie
- 750 ml de boisson d'amande, non sucrée
- 1 avocat
- 1 pomme verte
- 1 petite banane
- 2 dattes dénoyautées
- 4 c. à café de graines de chia

Préparation :

Mettre les orties et la boisson d'amande dans la tasse d'un mélangeur.

Mélanger à haute vitesse environ 1 ou 2 minutes.

Arrêter et ajouter les autres ingrédients et continuer à mélanger jusqu'à obtention d'une purée.

Arrêter 1 ou 2 fois pour racler les ingrédients vers le bas.

Servir.

Recette : eau d'ortie

Préparation :

Laisser macérer une poignée d'orties dans une carafe d'eau pendant 12 à 24 heures.

Boire cette infusion à froid pendant la journée pour reminéraliser le corps.

Recette : glaçons au jus d'ortie / pesto d'orties

Préparation :

Extraire le jus d'une poche de 3l d'orties.

Filter le jus avec un chiffon en coton propre.

Remplir un bac à glaçons. Ces glaçons, utilisés 1 fois par jour pendant une semaine, constituent une bonne cure antifatigue.

Idee: On peut utiliser la purée obtenue lors de l'extraction pour faire un **pesto**:

Il faut simplement ajouter une gousse d'ail, du jus de citron, une poignée d'oléagineux (tournesol, cajou, amande, pignons...), du sel et mixer le tout avec un peu d'huile d'olive.

Se servir pour tartiner ou pour tremper des légumes (carottes, chou-fleur, endives...).

Fabrication du purin d'orties

Ingrédients :

- 1 kilo d'orties hachées
- 10 litres d'eau

Préparation:

Faire fermenter (à plus de 20°C) pendant 10 jours en remuant tous les 2 jours.

Filter et stocker dans les bidons étiquetés.

Diluer 1 litre de purin dans un arrosoir avec 10 litres d'eau et s'en servir tous les 10 jours pour booster les plantes gourmandes ; ça fait grossir les poireaux !