

L'ORTIE : Une plante qui vous fait du bien



L'ortie



Voilà une plante particulièrement riche en chlorophylle, en oligo-éléments, en vitamines, méprisée, qualifiée de « *mauvaise herbe* » *qui plus est urticante*, l'ortie regorge pourtant de trésors cachés. Cette plante à tout faire très connue pour ses facultés thérapeutiques, est aussi utilisée en cuisine, dans l'industrie textile, et en agriculture bio.

L'ORTIE : Une plante qui vous fait du bien



L'ortie est aussi un pur trésor si vous avez un jardin : préservez-en quelques pieds, vous préserverez aussi votre santé et même celle de votre jardin.

Si vous n'avez pas de jardin, ne ramassez d'orties que dans des endroits dont vous êtes absolument certain de la propreté et évitez de cueillir les orties qui se situent sur les bords du massif d'orties, celles dont vous pourrez être certains qu'elles n'ont pas été souillées par des déjections d'animaux se trouvent au milieu du massif, les animaux non plus n'aiment pas se faire piquer !

L'ortie en cuisine

- Attention, à ne pas la maltraiter : elle ne le mérite vraiment pas !
 - Cuisez-la le plus rapidement possible voire pas du tout, elle vous en remerciera en vous offrant tous ses bienfaits !
 - Ce ne sont que les feuilles (les plus jeunes possibles) qui sont utilisées en cuisine, on ne se servira pas des tiges.
- Enfin, ne craignez rien, l'ortie cuinée ne pique plus du tout.

Préparer les orties demande juste un peu de temps et...quelques précautions : munissez-vous soit de gants, bien que les gants en caoutchouc, trop épais, ne vous permettent pas une bonne précision de geste, ou mieux d'une paire de pinces telles que des pinces à cornichons pour saisir les tiges, ensuite vous couperez aux ciseaux chaque feuilles que vous laisserez tomber dans une passoire pour les laver à grande eau, de façon à avoir le moins de manipulations possible !

L'ortie se cuisine avec les premières feuilles de printemps, mais aussi en été voire jusqu'en octobre pour cela il faut couper les orties régulièrement pour utiliser les nouvelles feuilles à chaque repousse, ce qui a pour effet, en plus de vivifier la plante.

Pour préparer l'ortie :

L'ORTIE : Une plante qui vous fait du bien



CRUE :

Les petites feuilles au sommet de la plante peuvent être mangées crues : lavées, coupées aux ciseaux et légèrement vinaigrées elles ont, en principe, perdu leur côté urticant.

Après avoir lavées les feuilles d'ortie les passer au mixer, cette « soupe » sera utilisée telle que : en soupe, pour faire des sauces, pour ajouter à de la pâte...



- CUITE :

A la vapeur très peu de temps

A l'étouffée avec un petit fond d'eau

A l'anglaise (dans beaucoup d'eau) uniquement pour la réalisation de la soupe

A crue dans la préparation d'un plat.

Quelques Recettes à base d'ortie

Le grand classique : La soupe d'Ortie :

2 litres d'eau minérale - 500 g de feuilles d'orties sans les tiges ! Voire plus, l'ortie fond à la cuisson - 500g de pommes de terre - 2 gros oignons - Huile d'olive - sel, poivre, origan, ail -croûtons aillés .

Verser un fond d'huile dans une cocotte, y ajouter les oignons coupés en lamelles, les faire suer, ajouter les pommes de terre coupées en dés grossiers et 1 ou 2 gousses d'ail. Verser l'eau. Attendre que les pommes de terre soient cuites. Arrêter le feu. Ajouter les feuilles l'ortie. Assaisonner, ajouter l'origan. Mixer et servir très chaud avec des croûtons aillés.

L'ORTIE : Une plante qui vous fait du bien



variante : Même préparation mais laisser le feu doux 5mn après avoir ajouté l'ortie. En plus de l'origan pourront être ajoutées des feuilles de menthe, d'estragon et de persil plat. Mixer le tout. Attendre que la soupe soit froide et ajouter du lait de riz ou d'amande. Servir bien froid ou même avec quelques glaçons.

Le bouillon d'Ortie aux oeufs mollets :

2 litres d'eau minérale - 500 g de feuilles d'orties sans les tiges ! voire plus, l'ortie fond à la cuisson - 2 belles têtes de brocolis, 1 grosse poignée de haricots verts - 2 gros oignons - Huile d'olive - sel, poivre, Thym, Laurier, Persil plat, Ail 2 oeufs par personne - Tartines grillées et aillées ou non

Préparer un bon bouillon en cuisant dans l'eau tous les légumes avec les oignons, l'ail et les herbes aromatiques. Pendant ce temps griller les tartines. Quand tous les légumes sont cuits, assaisonner et arrêter le feu. Ajouter les feuilles d'ortie ciselées. Couvrir.

Dans une casserole d'eau vinaigrée faites cuire les oeufs mollets env. 4 mn. Présenter le bouillon bien chaud avec un oeuf mollet sur chaque tartine.

Omelette aux Orties :

2 ou 3 oeufs par personne

2 belles poignées de feuilles d'ortie hâchées par personne Huile d'Olive-
Thym-Sel & Poivre

Battre les oeufs en omelette en y ajoutant 1 goutte d'huile, 1 c à s d'eau, du thym, du sel et du poivre. Dans une poêle bien huilée jeter les feuilles d'ortie, quand elles ont rendue leur eau, verser l'omelette et la cuire selon votre goût. Servir bien chaud avec de fines lanières de poivrons rouge cru.

L'ORTIE : Une plante qui vous fait du bien



Filet de poisson blanc aux Orties

1 filet
de

poisson assez épais par personne 2 grosses
poignées d'orties par personne algues-zestes de
citron-Sel & Poivre

Si possible trancher les filets dans l'épaisseur. Hacher menu les feuilles d'orties et les zestes de citron ensemble, les mélanger à l'algue séchée. Fourrer les filets de poisson de cette farce. Saler, poivrer. Emballer les filets dans du film alimentaire ou une feuille de chou blanchie 5/10 mn à l'eau et percée de petits trous. Placer les filets dans un ustensile de cuisine permettant une cuisson vapeur. Cuire une dizaine de minutes voire moins selon l'épaisseur du poisson. Servir bien chaud, saupoudré d'un peu de gingembre en poudre, avec un riz basmati et de jeunes carottes cuites al dente.