

Les propriétés de l'ortie

Ceux et celles qui redoutent cette plante et qui la détruisent sauvagement en la fauchant ou en la combattant avec des pesticides ont dû certainement l'approcher de très près et en ressentir de cuisantes réactions pour justifier un tel acharnement. C'est cette mauvaise réputation qui incite chacun de nous à s'en débarrasser car elle est partout présente. Dans les sous-bois il n'est pas un fourré qui ne soit rendu impénétrable par le barbelé des ronciers et les grandes orties postées comme des sentinelles en alerte. Pour l'[espèce](#) *urtica dioica* la zone piquante est localisée sur le [pétiole](#) et le dessous des feuilles ainsi que sur la tige. Les poils qui la [tapissent](#) sont creux et leur pointe si fragile qu'elle libère, au moindre effleurement, un liquide contenant de l'acide formique et un certain nombre d'enzymes qui provoquent une réaction cutanée de la peau suivie d'une démangeaison douloureuse et prolongée.

Pourtant cette plante est précieuse non seulement pour ses propriétés médicinales mais aussi pour ses qualités alimentaires. Disons quelques mots de ses pouvoirs thérapeutiques. L'ortie est utilisable depuis la racine à la tige, des feuilles aux fleurs. Elle se prend généralement en infusion ou en décoction ; dans ce cas quelques poignées de jeunes feuilles sont jetées dans un litre d'eau. Le liquide obtenu, pour les herboristes, semble pouvoir guérir toutes les affections. Il n'est pas douteux qu'il a des vertus dépuratives, diurétiques, astringentes et antianémiques ; ses qualités de fortifiant, de régulateur du sang, de stimulateur des fonctions digestives ne sont plus à souligner. On dit même que cette infusion fait baisser le taux de glycémie chez les diabétiques.



Soupe d'ortie

Recette pour 6 personnes :

1. Cueillir, en mettant des gants, 400 grammes de jeunes feuilles d'orties (ne prendre que les sommités et laisser les tiges et les pétioles)
2. Bien nettoyer et rincer ces feuilles ; jeter ensuite dans le fond de la cocotte un peu de beurre ou d'huile, un ou deux oignons, puis les orties, progressivement
3. Faire rendre l'eau à feu vif tout en remuant pendant 5 bonnes minutes. L'énorme tas de feuilles, suite à ce traitement, diminue très fortement
4. Au changement de couleur ajouter 1 litre et demi d'eau salée plus 400 grammes de pommes de terre coupées en cubes ou en rondelles (on pourra ajouter de l'ail si l'on veut)
5. Au terme de la cuisson (environ 1 heure) mixer convenablement l'ensemble puis ajouter de la crème fraîche et du poivre pour les amateurs.

Salade de pissenlit

<http://www.gustave.com/recettes/662/salade-pissenlit-lard-oeufs.html>



CHARDONS ALL'ARRABIATA

Ingrédients :

- 1 kg de chardons nettoyés
- 3 c. à soupe de câpres,
- 100 gr d'olives noires dénoyautées
- 1 citron
- 4 anchois sans les arêtes en morceaux
- 1 bouquet de persil plat,
- 4 c. à soupe de chapelure
- 200 gr de fromage râpé (gruyère, parmesan, etc.)
- de l'huile d'olive piquante (à pizza)
- sel, poivre.

Préparation :

Coupez les chardons d'égale longueur et faites-les cuire dans de l'eau salée, citronnée.

Egouttez et essuyez-les.

Préchauffez le four Th. 7 ou 210°C

Disposez la moitié des chardons dans un plat à four huilé.

Répartissez dessus les câpres, les olives noires, les anchois et les feuilles de persil. Salez, poivrez.

Recouvrez avec le reste de chardons.

Saupoudrez du fromage et de la chapelure puis versez un filet d'huile piquante.

Enfournez pour gratiner pendant 15 min.



Tartare d'ortie

Ingrédients

1- ortie

2- échalote

3- ail

4- ortie

5- eau

6 – huile d'olive

Ustensiles

1- cuillère en bois

2- mixeur

3- planche à découper



On a fait griller du pain et laver les orties et on a lavé et coupé l'ail et l'échalote. On a dans le mixeur l'eau, l'ail, l'huile et des feuilles d'ortie coupées.

On a étalé la préparation sur les morceaux de pains grillés.



Tartare d'orties.

Ingrédients :

ail
échalote
orties
eau
huile d'olive

ustensiles :

poêle
couteaux
mixeur

Préparation

On lavé et coupé les orties et du pain.

On a épluché et coupé l'ail et l'échalote.

on a mélangé l'ail, l'échalote, des orties avec de l'huile d'olive et un peu d'eau dans le mixeur.

On a fait griller les morceaux de pain à la poêle et on a tartiné le tartare d orties.



Boisson rafraîchissante au frêne et à la chicorée

- 25 g de feuilles de frêne séchées
- 30 g de chicorée torréfiée
- 15 g d'acide tartrique
- 18 g de levure fraîche
- 1,250 kg de [sucre](#)
- 25 l d'eau

Cueillir les feuilles de frêne en été et les faire sécher à l'ombre.

Faire bouillir 2 à 3 litres d'eau et y faire infuser le frêne jusqu'à refroidissement. Filtrer la préparation.

Faire bouillir la chicorée dans un peu d'eau et la filtrer également.

Dissoudre le [sucre](#) et l'acide tartrique dans de l'eau tiède puis laisser refroidir. Délayer la levure dans un peu d'eau.

Rassembler les différents liquides dans un tonneau et verser le reste de l'eau. Remuer à l'aide d'un grand bâton et laisser fermenter sans fermer le tonneau pendant 11 jours.

Mettre la boisson en bouteilles et réserver à l'abri de la lumière

