

Une plante, une recette

Vous connaissez sûrement cette plante , ou du moins, peut-être qu'une partie de votre corps s'en souvient ... Et oui ! Qui ne s'est jamais fait piquer par une Ortie ?!

Son nom latin *Urtica dioïca*, nous annonce bien son côté urticant ! *Dioïca*, "dioïque" en français , indique que les plants sont soit mâles, soit femelles.

L'Automne est propice à la réapparition de certaines plantes, notamment dans les zones fauchées ou tondues. C'est le cas de l'Ortie. Alors, plutôt que de la voir comme une ennemie de nos petites mains, voyons-y une superbe alliée !

L'Ortie est une plante très nourrissant, probablement une des meilleurs que l'on peut trouver facilement à l'état sauvage, à tous les coins de champs !

Elle est très riche en protéines, en vitamines, minéraux et chlorophylle. Elle va donc être tonique, nourrissante, nettoyante et dépurative pour le corps (nettoie les reins (attention alors à ceux qui souffrent d'insuffisance rénale), le foie, élimine les déchets acides, calme les problèmes articulaires, les problèmes de peau ... et j'en passe !).



Pour la reconnaître, c'est facile !

Les feuilles vert foncé, opposées, allongées, sont bordées de fortes dents triangulaires. Les poils urticants sont inégalement répartis : la base de la tige a une densité plus faible, de même que la face supérieure des feuilles. Ces poils sont généralement orientés vers le haut, ce qui rend possible sa cueillette à main nue en pinçant doucement la tige tout en remontant les doigts vers le haut. Mais la récolte avec des gants est cependant moins risquée !

Recette de tartare d'Ortie

La cueillette doit se faire dans un lieu sain, loin d'éventuelles pollutions, déjections animales ...

Ingrédients :

- 100g de feuilles d'Orties (on va cueillir les 4 ou 6 feuilles du sommet)
- 100g de graines au choix (lin, noix, courges, tournesol ...)
- 3 gousses d'ail
- le jus d'un citron
- de l'huile d'olive

Ustensiles :

- une essoreuse à salade et du vinaigre blanc pour nettoyer les feuilles
- un ou plusieurs pots type confiture, stérilisés à l'eau bouillante
- un robot ménager pour hacher le tout
- Une cuillère

- Lavez les feuilles d'Orties à l'eau et au vinaigre, puis essorez.
- Mettez les feuilles d'Ortie, les graines, l'ail et le jus de citron dans le robot, mixez le tout, en ajoutant l'huile d'olive au fur et à mesure : le mélange ne doit pas être trop huileux.
- Ajoutez un peu de sel et de poivre, mélangez encore une fois, et c'est prêt !

Vous pouvez laisser le tartare un ou deux jours au frigo avant de déguster, il n'en sera que meilleur ! Pensez à sortir le tartare du frigo une ou deux heures avant de servir.