

# L'ortie

Les orties sont réputées pour leur richesse en azote, en éléments minéraux (silice et fer) en vitamines C, B, acides aminés et oligoéléments qui en font un aliment revitalisant et anti-inflammatoire. Elles aident à lutter contre les rhumatismes, les dermatoses et fortifient le cuir chevelu. Elles sont un draineur rénal qui facilite l'élimination de l'acide urique. Elles renforcent le système immunitaire.

Au jardin, elles seraient à la fois engrais, stimulant de la croissance des plantes, répulsives pour les insectes. Au lieu de préparer un purin d'orties autant utiliser les tiges directement en couverture de sol, à couper avant la montée en graines. Lors de leur décomposition les éléments minéraux seront utilisés par les micro-organismes du sol puis par les plantes.

Ne ramasser les orties que dans un lieu propre sans pollution animale ou chimique et les feuilles jeunes.

Une touffe d'orties même grande est en fait un seul individu. On peut en récolter les têtes jusqu'à 9 fois par an.

## **Infusion revitalisante**

60 g de feuilles fraîches  
1 l d'eau

Faire bouillir l'eau et la verser sur les feuilles. Laisser infuser 10 mn.

On peut ajouter quelques feuilles de menthe ou de verveine, à boire 3 tasses par jour.

## **Tisane détox**

2 cc de racines d'orties  
30 cl d'eau

Faire bouillir l'eau avec les racines pendant 10 mn. Filtrer et consommer 2 tasses par jour

## **Tisane d'orties**

170 g de feuilles d'orties  
1 l d'eau  
1 /2 bâton de cannelle, noix muscade  
gingembre, 4 gousses de cardamome  
8 clous de girofle

Laisser frémir 15 mn. Filtrer, couvrir et placer au réfrigérateur où elle se garde 4 jours. Cette tisane est utilisée pour les rhumatismes, les maux de gorge, tonifier les artères.

## **Lotion capillaire**

600 g de feuilles fraîches  
1 l d'alcool à 70°

Hacher les orties et les placer dans un bocal. Verser l'alcool, boucher et laisser macérer pendant 3 semaines en remuant tous les jours. Filtrer et frictionner le cuir chevelu en mélangeant 1 cc de cette teinture avec 4 cc d'eau. Effectuer 3 frictions par semaine pour conserver de beaux cheveux et éviter la chute.

*Cc cuillère à café - Cs cuillère à soupe - Mn minute - cl centilitre*

### **Soupe d'orties**

500 g de jeunes feuilles  
1 oignon, 1 gousse d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
1 pomme de terre  
1 jaune d'œuf dur et croûtons

Hacher les orties et l'ail. Émincer l'oignon, le faire revenir à l'huile. Éplucher la pomme de terre et la couper en dés. Porter 60 cl d'eau à ébullition avec la pomme de terre. Quand elle est tendre ajouter le reste et mixer. Assaisonner et ajouter le jaune d'œuf émié et des croûtons.

### **Autre recette :**

1 poireau,  
5 pommes de terre,  
200 g de feuilles d'orties

Faire revenir dans l'huile le poireau lavé et émincé, les pommes de terre coupées en morceaux. Ajouter 80 cl d'eau, une feuille de laurier. Assaisonner, couvrir et laisser cuire 20 mn. Poursuivre la cuisson 3 mn en ajoutant les feuilles d'orties lavées. Mixer.

### **Pesto d'orties**

100 g de jeunes feuilles  
4 gousses d'ail, 25 pignons ou noix  
20 cl d'huile d'olive  
1 cc de jus de citron

Laver les orties et les blanchir à l'eau bouillante. Les égoutter. Presser les gousses d'ail épluchées. Mixer les orties, les pignons, ajouter l'ail pressé, le citron, l'huile d'olive. Assaisonner et bien mélanger

### **Sauté de verdure « rapidus »**

1 bouquet de feuilles de chou perpétuel ou autres feuilles  
une quinzaine de feuilles d'orties  
1 oignon  
1 cs d'huile d'olive

Faire cuire du riz

Pendant ce temps couper le chou et les feuilles d'orties grossièrement, l'oignon très finement et faire revenir dans l'huile d'olive. Remuer 2 mn puis ajouter un petit verre d'eau. Saler et mettre à feu doux 5 mn. Servir avec le riz

### **Pounti à l'ortie et aux pruneaux**

50 g de feuilles d'orties  
100 g de feuilles de blettes  
1 oignon, 6 pruneaux  
100 g de farine de riz  
2 œufs  
25 cl de lait

Hacher toutes les feuilles et l'oignon. Dans un saladier mélanger la farine, les œufs, le lait. Assaisonner avec sel, muscade ; Incorporer le hachis de feuilles et les pruneaux dénoyautés. Verser dans un moule graissé et faire cuire 40 mn à 180.

*Cc cuillère à café - Cs cuillère à soupe - Mn minute - cl centilitre*

