

Recettes d'ortie

Il n'existe pas une seule espèce d'Ortie.. Elles appartiennent toutes à la famille des Urticacées et sont toutes urticantes. Les Orties se plaisent sur les sols riches, caractéristiques des repositoires à animaux, les abords des habitations humaines, des exploitations agricoles, etc. Ce sont des espèces nitrophiles, elles aiment la présence d'azote.

CPN
Connaître & Protéger la Nature

Les Orties piquent, mais ça, vous le savez déjà ! Lorsque vous cueillez une Ortie, celle-ci commence à perdre son pouvoir urticant dans les minutes qui suivent. Pour vous assurer (et rassurer vos convives !), vous pouvez définitivement supprimer le caractère piquant de la belle verte en la cuisant. Elle devient alors complètement inoffensive. Certaines recettes vous proposent de manger l'Ortie crue : hachez-la menue pour casser un maximum de poils urticants !

Les têtes d'Ortie. Choisissez les feuilles tendres et jeunes du sommet de la plante. Lorsque la plante se concentre sur la production de fleurs et de fruits, ses tiges et feuilles deviennent plus fibreuses et moins intéressantes en bouche. Vous pouvez cueillir des jeunes feuilles d'Ortie au printemps, c'est le moment des jeunes pousses, ou à l'automne, lors de la repousse (après fauche). En été, vous rechercherez des plants en altitude, là où la croissance est plus lente. Précautions de cueillette. Lors de la cueillette, veillez à choisir des orties hors des passages d'animaux sauvages et domestiques afin de ne pas ramasser des végétaux souillés par l'urine de ces derniers. Évitez aussi les endroits très pollués, comme le bord des routes passantes.

Crac'Ortie

- 1 Préchauffez votre four à 220°C. Lavez les orties puis hachez-les grossièrement. Faites-les revenir à la poêle avec de l'huile d'olive à feu moyen pendant quelques minutes, à la manière de la préparation des épinards. Râpez le fromage (Gruyère ou Comté).
- 2 Hors du feu, mélangez les orties avec une cuillère de moutarde, le fromage râpé et un peu de crème fraîche.
- 3 Coupez de belles tranches de pain, un peu épaisses. Tartinez une couche de la préparation sur chaque morceau de pain.
- 4 Enfouez pendant 5 à 10 minutes. Laissez gratiner selon votre envie.



Coupez vos tranches de pain en petits morceaux pour proposer vos Crac'Orties en apéritif !

