EXPLORER L'ORTIE

www.cuisinevegetale.com

Dessin contemplatif

Pour faire connaissance...

Dessine la feuille, ainsi que la plante dans son ensemble, sous forme de croquis.

Tiens compte des échelles de grandeur, pour disposer feuilles, fleurs et graines.

© Cuisine végétale. Un peu sauvage, 2023 • Explorer l'ortie

La fiche-info dont tu es les héros...

En parcourant ce document, et/ou en visionnant la vidéo de présentation, tu pourras remplir cette fiche-info

Ortie

Urtica dioica

Famille botanique:

Hauteur:

Habitat:

Caractéristiques:

Critères d'identification:

.
.
.

Quelles sont les principales caractéristiques de l'ortie?

- odeur:

- saveur:

- usage médicinal:

- usage gastronomique:

Quelles parties de la plante sont utilisées?

© Cuisine végétale. Un peu sauvage, 2023 • Explorer l'ortie

Quels sont les risques de confusion?

Comment récolter l'ortie, et comment la conserver?

Lamier blanc
Lamium album

Qu'est-ce qui rend l'ortie urticante?

À quelle(s) période(s) récolter l'ortie?

TRANSFORMER & MÉTAMORPHOSER

Les jeunes pousses d'ortie se consomment entières (pointes d'orties). Il s'agit des 3 à 4 étages de feuilles, situées tout en-haut d'une jeune ortie. C'est surtout au printemps que l'on pourra récolter des pointes d'ortie. C'est aussi possible de le faire au début de l'automne, lorsque les orties repoussent, après les fauches, ou les grosses chaleur de l'été. De même, il est possible de les couper régulièrement, pour avoir en permanence de jeunes pousses.

Tout le reste de l'année, tant que les feuilles sont belles, il est possible de les consommer, fraîches ou sèches. Une fois sèches, tu peux simplement les ajouter à un plat cuit, ou les émietter, voire les réduire en poudre.

Les graines d'ortie se consomment également, en condiment, ou même en complément alimentaire, apportant des protéines et divers minéraux.

Les feuilles, ainsi que les racines d'orties permettent quelques préparations médicinales simples.

Comme pour la plupart des plantes aromatiques, le séchage de l'ortie est extrêmement simple à réaliser. À l'air libre, mais à l'abri du soleil direct et des courants d'air, dépose les feuilles ou les plantes entières dans un panier, une cagette recouverte d'un torchon propre, ou sur une grille. Remue les plantes 2-3 fois par jour, afin d'éviter que celles au fond ne macèrent. Lorsqu'elles sont bien sèches et cassent entre tes doigts, place-les dans une boîte ou un bocal hermétique, abritées de la lumière.

INFUSION D'ORTIE

20 GR D'ORTIE SÈCHE
1 LITRE D'EAU

Attention: il s'agit, pour une fois, d'une longue infusion de 30 minutes. Par contraste, la durée moyenne d'une infusion de plante est d'environ 10 minutes.

Placer l'ortie, fraîche ou sèche, dans 1 litre d'eau portée à ébullition. Poser un couvercle, et laisser infuser 30 minutes.

Après infusion, filtrer, et placer dans une bouteille ou un thermos.

Christophe Bernard (*Althea Provence*) recommande de boire cette tisane tout au long de la journée, en particulier comme source de magnésium.

CHIPS D'ORTIE

Si tu suis les conseils d'Ann, qui participe à mes cours depuis un moment, ça va être archi-simple, et presque impossible à rater.

Commence par te piquer les doigts, pour cueillir une bonne poignée d'ortie par personne. Puis dépose-les sur une plaque allant au four.

Dans un bol, mélange de l'huile d'olive et une pincée de sel.

Avec un pinceau, badigeonne chaque feuille, pile et face. Hop, au four 10 minutes, à 150°C. Retourner chaque feuille. Rebelote 10 minutes. (tu peux aussi les déposer sur du tofu fumé)

TARTARE D'ORTIE

Ingrédients

Pour 1 petit bol

- 5 poignées d'orties fraîches
- 1 dl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 tomate, ou 4 c.s. de vinaigre de pomme, ou quelques cornichons et leur vinaigre.

Placer tous les ingrédients dans le bol d'un mixer et broyer.

Les ingrédients acides (tomates, vinaigre ou cornichons), permettront de limiter l'oxydation due à la grande richesse en fer de l'ortie. Elle corrigera également la saveur très minérale de la préparation.

Pour conserver ce tartare environ 3 jours au réfrigérateur, le placer dans un bocal, et le recouvrir d'huile. A noter qu'il sera généralement meilleur si vous le préparez environ 12 heures à l'avance.

Ce tartare peut simplement être tartiné sur du pain ou des crudités.

Il peut également accompagner un riz complet. Une autre option et de l'associer à un riz basmati parfumé au citron. Pour cela, ajouter 1 zeste & jus de citron à la cuisson, ainsi que quelques feuilles, voire quelques graines d'ortie. A noter que la vitamine C du citron facilitera l'absorption du fer de l'ortie.

Lacto-fermentation du dragon

Ingrédients

Pour 1 bocal de 350 ml

- 300 gr de chou blanc
- 3 gr de sel marin fin
- 1 poignée d'orties fraîches
- 1/4 de piment rouge
- qqes feuilles d'ortie pour la décoration du bocal

Émincer finement le chou blanc. Placer dans un plat, avec le sel et malaxer, jusqu'à faire dégorger le chou.

Couper les orties en lanières. Ajouter.

Couper les piment en fines rondelles. Ajouter.

Bien mélanger, puis remplir, en tassant bien, un bocal à fermeture et joint caoutchouc.

Pour la déco, placer quelques feuilles d'orties entières, le long des parois du bocal.

Laisser fermenter 7 jours, à température ambiante, sans ouvrir le bocal.

Poudre d'ortie

Pour faire de l'ortie un condiment.

Laisser sécher les feuilles d'ortie, à l'air libre. Une fois bien sèches, les passer au mixer pour les réduire en poudre.

Conserver dans un bocal hermétique.

Synthèse

L'ortie fait partie de la famille botanique des urticacées. Cette belle sauvageonne est principalement reconnaissable à son côté... urticant...

En ce sens, le risque de confusion généralement évoqué, avec les lamiers (blancs, pourpres, jaunes) est écarté dès lors que l'on vérifie ce critère d'identification.

Si l'ortie est délicieuse en cuisine, ce n'est pas seulement en soupe que l'on peut la consommer.

Ses feuilles se consomment crues ou cuites. Pour les apprêter crues, il suffira de les écraser au pilon, ou de les passer au *blender*, afin de casser les micro-capsules contenant divers composants aux effets urticants.

Ses graines constituent un complément alimentaire précieux, que l'on peut ajouter à de nombreux plats, ou préparer en fritures.

Ses racines peuvent être transformées en diverses préparations médicinales, telles que teinture-mère, ou décoction.

L'ortie est une plante particulièrement riche en protéines (30% de son poids sec), vitamines, minéraux et oligoéléments. Elle se distingue par ses grandes quantités de fer et de silice.

Au-delà de ses usages culinaires et médicinaux, l'ortie peut également être utilisée dans la fabrication de papier, de cordes et de tissus.