



Recettes à base d'ortie

Smoothie vert

Mettre dans un blender des jeunes feuilles d'ortie (fraîches ou sèches), un peu de jus de citron, des feuilles d'épinard (ou de laitue, de bette, de tétragone cornue ou de n'importe quelle salade sauvage), du gingembre râpé, une pomme coupée en morceaux et assez de jus de pomme pour faire tourner le blender. A consommer sans délai (pour conserver les vitamines)

Cake orties/tomates séchées/oignon blanc

Faire un appareil à cake avec 150g de farine, ½ sachet de levure chimique, 3 œufs, ½ brique de crème (ou soja à cuisiner), 1 poignée d'orties, fraîches ou séchées, (une fois mixées = 3 c à soupe bombées), une dizaine de tomates séchées coupées en morceaux, 1 oignon blanc haché avec sa tige, sel, poivre, cumin, noix muscade, 3 c. à soupe d'huile d'olive.

Cuisson environ 45 minutes à 180° chaleur tournante.

A consommer tiède ou froid

Récolte de l'ortie

Prenez les 6 premières feuilles les plus hautes de l'ortie qui sont les plus concentrées en goût et nutriments : forte teneur en chlorophylle, en minéraux dont du fer et en vitamines dont la vitamine C qui facilite l'absorption du fer.

Évitez les feuilles qui sont trop près du sol et ont pu être arrosées par des déjections animales. Les laver à l'eau vinaigrée avant utilisation.

Si vous en avez dans votre jardin, coupez les régulièrement, elles vont vite repousser et vous aurez toujours des jeunes feuilles à consommer.