

Légume de demain

Saveurs d'ortie

Annie-Jeanne et Bernard Bertrand

Sommaire

Manger des orties,

quelle drôle d'idée, 6

Les reconnaître, 8

Valeur alimentaire, 10

Récolte et préparation, 12

Apprivoisez-la, 14

Des orties toute l'année, 15

Cahier pratique

Pain ortillé, 17

Entrées

Soupe royale, 19

Crevettes sur canapés, 21

Ortillons, 21

Tartelettes mignonnes, 23

Chapeaux de Paris garnis, 25

Bouillabaisse, 27

Orties en chayottes, 29

Croustade printanière, 31

Crêpes roulées, 33

Poissons-coquillages

Moules farcies, 35

Saumon braisé, 37

Marbré de colin, 39

Patina romaine, 41

Filets de perche, 43



aux orties



Viandes

Curry de porc, 45

Ragoût de bœuf, 47

Magret de canard, 49

Pintade goulue, 51

Plats uniques

Lasagnes fourrées, 53



Ortie en moussaka, 55

Potiron truffé, 57

Desserts

Sorbet, 59

Confit et confiture, 61

Cookies et croquants, 63

Profiter de ses bienfaits, 65

Manger des orties, quelle drôle d'idée !

Légume de demain

L'ortie, comme beaucoup d'autres végétaux indigènes, a perdu son statut de légume à part entière au moment où des espèces nouvelles rapportées des colonies firent leur apparition sur nos tables. La transition ne fut pas brutale, elle dura plusieurs siècles, la réticence des populations rurales était un frein sérieux à la progression des nouveaux venus. Néanmoins, peu à peu, panais, mouton, pourpier, chénopode, renouée, amarante et ortie disparurent de nos menus. Certes les légumes nouveaux qui les remplaçaient ne manquaient pas d'atouts : grande productivité, facilité de stockage..., ils permirent dans bien des cas d'améliorer les conditions d'existence de nos aïeux. A l'époque, la quantité d'aliments ingérés primait sur la valeur nutritionnelle, et pour cause !

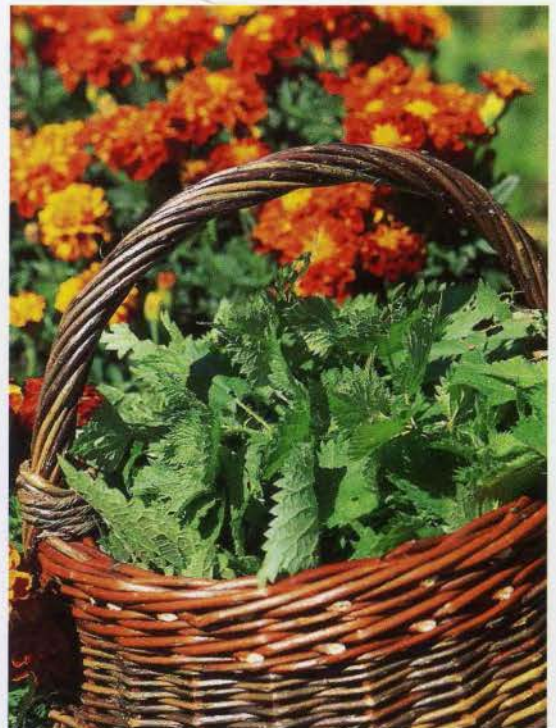
La consommation de ces plantes redevenues sauvages ne fut plus pratiquée qu'aux périodes de crises ou de famines... Leur image devint celle de légumes de misère.

Cependant, quelques-unes gardèrent un statut privilégié, la mémoire populaire conservant le souvenir de leur action bienfaisante sur l'organisme. C'est le cas du pissenlit et de l'ortie, encore aujourd'hui à la base des fameuses cures revitalisantes de printemps.

On a cru ce patrimoine culturel voué à une inéluctable disparition... Mais, juste retour des choses, voilà que nos scientifiques, analyses à l'appui, démontrent que nos légumes indigènes assauvagis (on les appelle maladroitement les mauvaises herbes) surpassent bon nombre de fruits et légumes quant à la qualité et à la quantité des vitamines et éléments minéraux qu'ils contiennent (cf. p. 10).

L'événement est d'importance, car à notre époque d'abondance, d'embonpoint, de stress et de déséquilibres en tout genre, les nutritionnistes sont à la recherche de denrées naturelles saines, équilibrées et surtout assimilables par notre organisme... Et nos légumes sauvages répondent tout à fait à cette attente.

En tout cas, même si la consommation de ces derniers n'est encore qu'anecdotique, ils semblent intéresser de plus en plus de monde ; et ils n'ont pas fini de faire parler d'eux, surtout avec un porte-drapeau aussi glorieux que l'ortie, chef de file de ces " légumes de demain " !



Couleur et saveurs

En cuisine dame Ortie s'affirme par sa couleur : son vert soutenu relève d'un ton le nuancier de vos plats, du vert vif de la soupe à celui plus intense de la chiffonnade...



Autre atout, son goût, ou plutôt ses goûts puisque crue ou cuite, salée ou sucrée, printanière ou automnale, elle répand des fumets différents.

Crue, elle libère une fraîche saveur de chlorophylle (qui s'apparente à celle du haricot vert). Cuite, elle gagne en fondant et en moelleux ; elle n'est ni âpre (un avantage sur l'épinard !), ni acide, ni amère. Pour certains, elle exhale des parfums marins qui rappellent l'arôme d'une bisque de fruits de mer ; d'autres font référence à un consommé de viande... Dans ce domaine la contradiction n'est qu'apparente, puisque de toute évidence c'est la richesse en protéines de la plante qui porte les sens à confusion. Voilà qui explique pourquoi l'ortie se marie aussi bien avec un filet de perche qu'avec un magret de canard...

Mais là ne s'arrêtent pas ses accointances ; douce et suave, elle aime autant le sucre que le sel et permet d'opter pour l'une ou l'autre de ces saveurs fondamentales. Cependant, en bonne entremetteuse, elle est aussi la reine des mariages et se complaît dans le mélange des genres, les harmonies sucré/salé ne lui font pas peur et produisent en sa compagnie des mets tout à fait délectables.

L'ortie est donc bien une aubaine pour le cuisinier curieux, et le voilà qui profite de l'éclectisme de ce légume redécouvert pour titiller nos papilles... Il ne tient qu'à vous d'en faire autant ; Saveurs d'ortie est là pour vous y aider !

Apprenez à les reconnaître

L'ortie vraie est piquante, cela paraît être une lapalissade, il n'en est rien ! C'est que la nature a généré d'autres plantes à la physionomie identique. Elles s'appellent *orties blanche, rouge et jaune*, et ne sont que de fausses orties, des ersatz en quelque sorte. Toutes appartiennent à la famille des Labiées (*lamiers blanc, jaune ou rouge*), et ont pris cet aspect sans doute pour se protéger de leurs prédateurs naturels. Heureusement, toutes sont comestibles, et même si elles n'ont pas la saveur et la richesse de notre piquante amie vous pouvez les consommer sans risque.



**Fausse orties : blanche (*Lamium album*) ;
rouge (*Lamium purpureum*)
et jaune (*Lamiastrum galeobdolon*)**

Quant à nos orties vraies, deux espèces sont répandues en abondance dans toute l'Europe occidentale. Elles possèdent des vertus identiques, mais feuilles et racines de l'une sont plus prisées par les laboratoires pharmaceutiques, c'est la petite ortie ou ortie brûlante, alors que la seconde, la grande ortie, recherchée pour ses rendements en feuilles plus élevés, fait les choux gras des gastronomes et des agronomes.



**La petite ortie (*Urtica urens*),
une plante annuelle.**



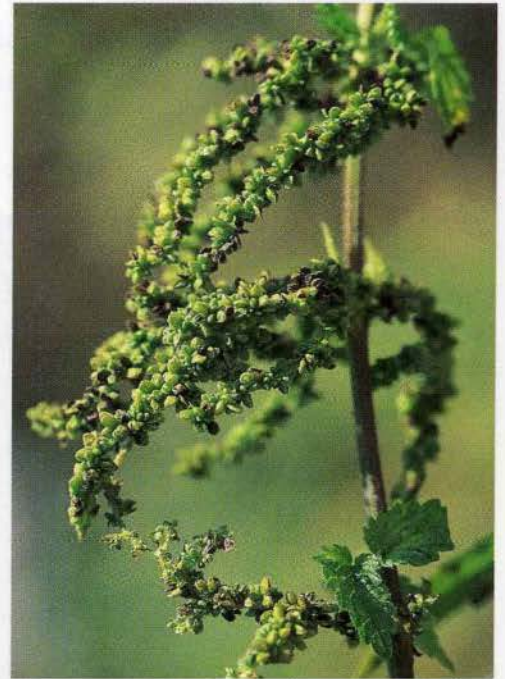
**La grande ortie (*Urtica dioica*),
vivace par ses rhizomes.**

Outre le fait qu'elles sont toutes deux urticantes (la petite plus que la grande), on les reconnaît à la présence de fleurs incomplètes, sans pétales colorés, ce qui explique que leur floraison passe si souvent inaperçue. Cependant, c'est sans doute la première plante que le bambin apprend à reconnaître au premier coup d'œil, après s'y être frotté malencontreusement... Et on ne l'oublie plus tant sa caresse est brûlante.

Finalement il suffit de se souvenir qu'une ortie qui ne pique pas n'est pas une ortie !



De la fleur...



... à la graine



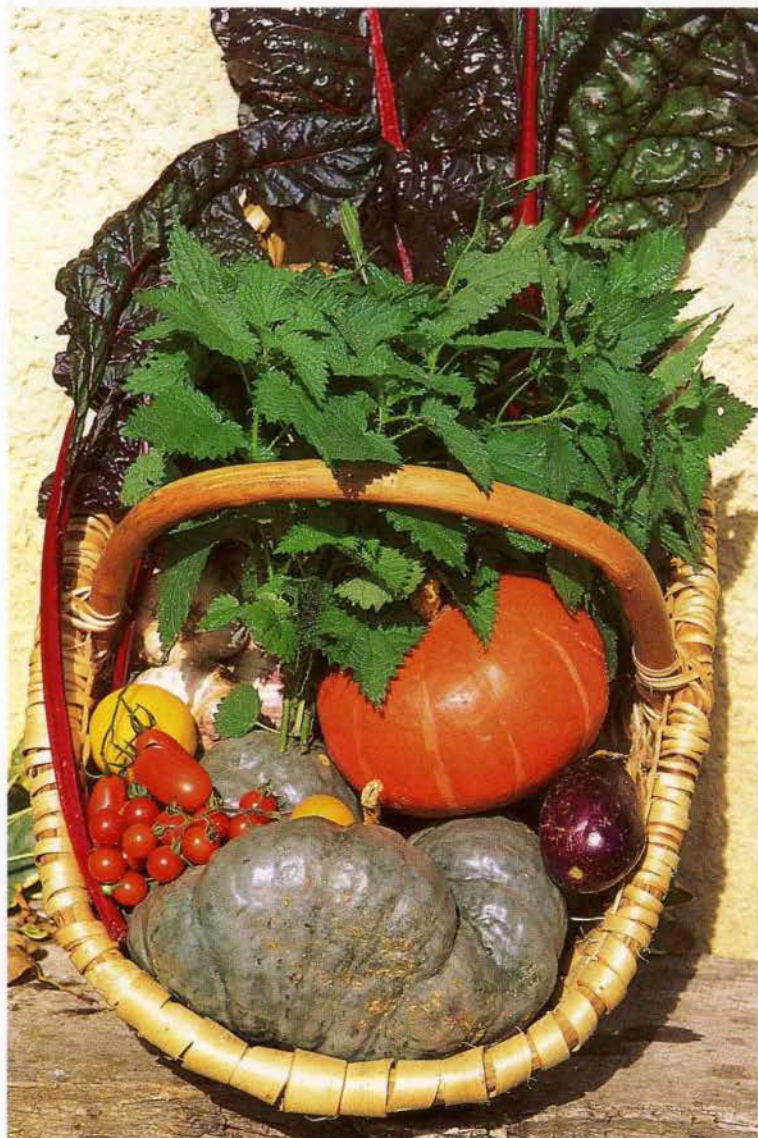
Un poil d'ortie, ou dard, est en tous points comparable à une ampoule médicale, coiffée d'un petit renflement sphérique qui se brise comme du verre au moindre frottement. Résultat, le liquide urticant est libéré instantanément.

La composition du liquide urticant est encore mal connue, on sait depuis peu qu'il s'agit d'un véritable cocktail chimique riche en histamine (qui provoque la sensation de douleur), en formiate de sodium, en sérotonine et en acétylcholine...

L'ortie et votre santé

On ne le dira jamais assez !

Dans notre environnement immédiat, l'ortie est la plante la plus riche qui soit en chlorophylle, et par voie de conséquence l'une des plus riches en éléments nutritifs vitaux : protéines, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments !



Le saviez-vous...

L'ortie contient jusqu'à 40 % de son poids sec de protéines (plus que le soja).

Equilibrées en acides aminés, ses protéines foliaires ont, contrairement à une idée reçue, autant de valeur que des protéines animales et plus de valeur que celles des céréales et des légumineuses.

Composition

Eau : 80 g/100 g
Lipides : de 0,7 à 1 g/100 g
Protides : de 5,5 à 8 g/100 g
Glucides : de 7 à 9 g/100 g
Calories : de 57 à 82 kcal/100 g.

Eléments minéraux

Calcium (Ca) : 630 mg/100 g (100 fois plus que la pomme.)

Phosphore (P) : 105 mg/100 g (2 fois plus que la carotte et le brocoli.)

Fer (Fe) : 7,8 mg/100 g (2 fois plus que l'épinard.)

Sodium (Na) : 1 mg/100 g (autant que la pomme.)

Potassium (K) : 410 mg/100 g (2 fois plus que le navet.)

Magnésium (Mg) : 71 mg/100 g (2 fois plus que le chou vert.)

Vitamines

Provitamine A* : 7 000 UI/100 g (1,5 fois moins que la carotte, 7 fois plus que la tomate, la laitue, le haricot.)

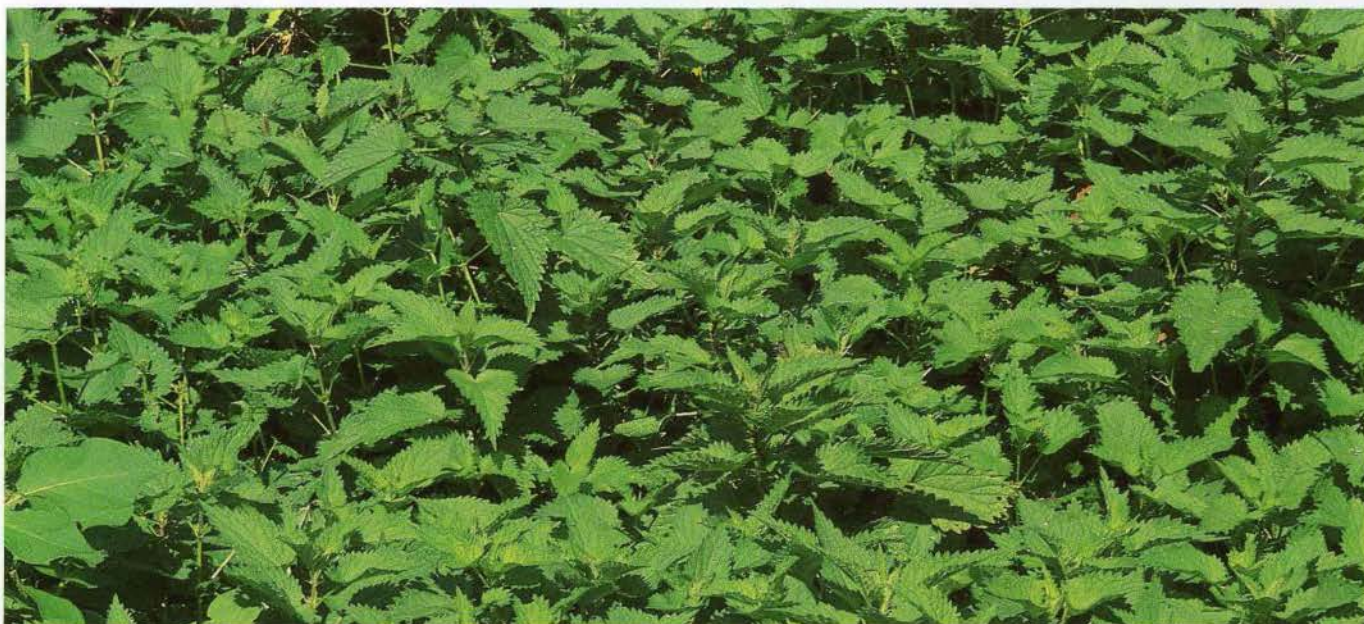
Vitamine B1 : 0,15 mg/100 g (2 fois plus que la pomme de terre.)

Vitamine B2 : 0,15 mg/100 g (10 fois plus que le radis, la tomate, la betterave.)

Vitamine PP : 0,6 mg/100 g (2 fois plus que le radis ou la laitue.)

Vitamine C : 333 mg/100 g (6 fois plus qu'une orange, **l'ortie est le légume vert le plus riche qui soit en vitamine C.**)

* La vitamine A n'existe pas chez les végétaux, en revanche les caroténoïdes, nommés " provitamine A ", sont transformés par l'organisme en vitamine A. La provitamine se mesure en unité internationale). 1 UI correspond à 0,3 mg de vitamine A pure.



La tradition populaire a souvent associé la chlorophylle de l'ortie au sang qui coule dans nos veines ; aujourd'hui les scientifiques ont démontré que les molécules des deux liquides étaient quasiment identiques !

Récolte et préparation

Où la récolter ?

Vous avez un jardin, laissez une petite place à l'ortie, dans un recoin peu fréquenté, sur un lieu riche en humus. Une *ortillère* (plantation d'orties) de 10 m² suffit à couvrir les besoins d'une famille de 4 personnes.

Vous n'avez pas de jardin, récoltez-la dans la nature, mais attention aux sites pollués, une petite enquête de voisinage pour savoir si le lieu a été désherbé chimiquement est indispensable ! Les zones humides, proches des cours d'eau (peupleraies par exemple) sont des zones privilégiées pour trouver des orties sauvages saines.

Évitez les bords de routes trop fréquentées, les décharges, les tas de fumier, etc.

Vous habitez en ville, cherchez sur les foires et marchés biologiques et si vous n'en trouvez pas, harcelez votre jardinier bio jusqu'à ce qu'il mette des orties en vente sur son étal !



Quand et comment la cueillir ?

Les orties se récoltent toute l'année à partir du moment où la plante est jeune et n'est pas encore fleurie. Au printemps, récoltez la plante entière, plus tard cueillez uniquement les jeunes pousses (4 à 5 feuilles terminales). N'oubliez pas que l'ortie est fibreuse ; avec ses tiges, on fait du tissu !

Ensuite, triezi si besoin et lavez soigneusement, comme n'importe quel légume vert. On dit que l'ortie mouillée ne pique plus, c'est partiellement vrai ; en revanche, les anciennes piqûres sont ravivées lorsqu'on plonge les mains dans l'eau.



Ouille, ça pique !

Inutile de vous cacher la vérité, l'ortie ça pique et ça fait mal ! Heureusement la sensation de brûlure n'est que passagère, il est tout de même bon de savoir que l'on peut difficilement en récolter de grosses quantités sans se piquer, même avec des gants ! Si vous craignez trop les piqûres il vous reste le recours d'acheter des orties en conserve ; pour cela, reportez-vous au carnet d'adresses en fin d'ouvrage.

Quelques astuces pour vous piquer le moins possible...

Si vous les cueillez à mains nues, prenez la feuille par en dessous ou...

... arrêtez de respirer, de nombreux témoignages confirment l'efficacité de la pratique, mais le rendement s'en ressentira sérieusement !

Utilisez des gants en caoutchouc.

Coupez le bouquet de feuilles terminales avec des ciseaux et faites-le tomber dans un grand panier évasé (voir photo p. 12).

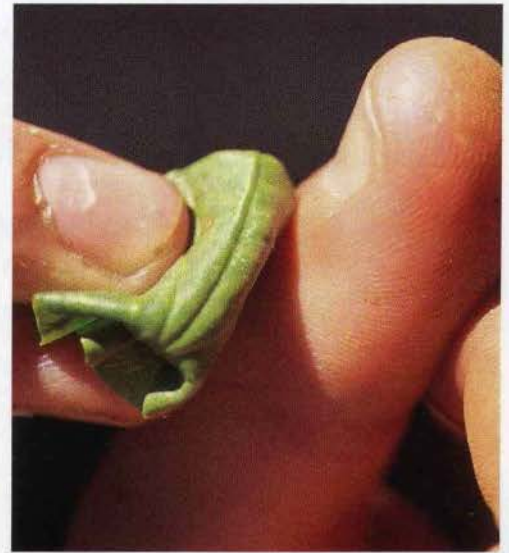
Achetez des orties cuisinées !



Ce qu'il ne faut pas faire...



Le bon geste



... et en cas de piqûre, frotter la cloque avec une feuille de plantain ou d'oseille pressée.

N'oubliez pas que l'ortie perd son piquant :

- à la cuisson (un simple ébouillantage suffit)
- au séchage (24 h à l'ombre)
- au mixage à cru...
- confite dans de l'huile.

N'ayez aucune crainte, vous ne risquez pas de brûlure d'estomac !



La feuille salvatrice du plantain

Les conseils du chef !

L'ortie se cuisine comme n'importe quel légume vert et notamment comme l'épinard.

Les jeunes pousses printanières sont les plus savoureuses ; poêlées, c'est un régal ; à l'eau, juste 2 à 3 min d'ébullition et les voilà fondantes à souhait ! En été et en automne les repousses sont plus fermes, plus goûteuses aussi ; la cuisson à l'eau salée leur convient mieux (de 5 à 8 min). C'est aussi en fin de saison que l'on fait sécher les pousses d'ortie pour en avoir sous la main en hiver à toute occasion.

Quelques recettes de base :

En légumes

A l'étouffée

L'une des meilleures façons de cuisiner les jeunes pousses : sans précuisson, sur un lit d'oignons revenus à l'huile d'olive, un légume délicat et parfumé !

Au naturel

Faites blanchir les orties de 3 à 8 min (selon l'époque de récolte) à l'eau bouillante salée.

A la vapeur

Quelques minutes dans le panier de l'autocuiseur, pour une cuisine rapide.

Pensez à récupérer le jus de cuisson pour vos sauces, soupes et potages...

Utilisations en légumes d'accompagnement : comme des haricots verts ou des épinards, avec toutes viandes et poissons., mais vous pouvez aussi les poêler au beurre ou au jus de viande.

En préparations culinaires

Coulis : mettez vos orties à blanchir de 3 à 5 min dans un fond d'eau bouillante salée. Egouttez-les, puis réduisez-les en purée (avec mixeur ou moulin à légumes) avec de la crème fraîche.

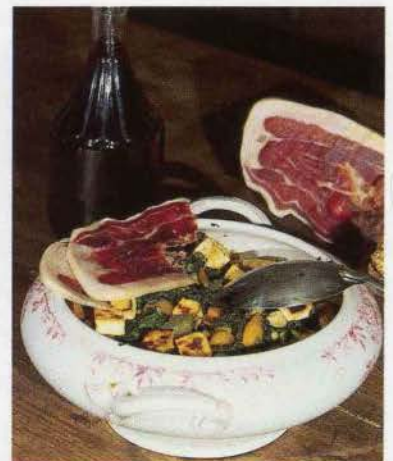
Utilisations : pour vos garnitures de quiches, tartelettes ; mais aussi pour vos toasts, avec crustacés et autres fruits de mer...

Purée : faites cuire les pommes de terre et ajoutez en fin de cuisson les orties. Passez le tout au presse-purée ou au mixeur. Un exemple de recette : 250 g d'ortie, 5 pommes de terre, 1 verre de lait, 2 œufs, sel.

Utilisations : avec gibier, volaille rôtie, côtelettes d'agneau, de veau ou de porc, poisson frits à la poêle...

Jardinière de légumes : faites revenir dans un poêlon 2 beaux oignons, ajoutez 250 g d'ortie, laissez fondre, ajoutez les légumes de saison (idéal au printemps avec petits pois, fèves, carottes nouvelles...) et 2 verres d'eau ou de bouillon de volaille et laissez mijoter à feu doux.

Utilisations : en potée avec jarret de porc ou jambon, etc.



Des orties toute l'année !

La plupart des recettes de cet ouvrage peuvent se faire indifféremment avec des orties fraîches, en conserves ou en coulis, voire congelées :

150 g de d'orties fraîches = 250 g d'o. blanchies et égouttées = 350 g de coulis (mixez avec jus de cuisson). C'est aussi l'équivalent d'un pot de 330 g d'orties stérilisées au naturel.

Au naturel : mettez les orties précuites (légèrement salées) en bocaux fermés hermétiquement, tassez et stérilisez 30 mn.

Congelées : ébouillantez-les avant de les mettre en sacs de congélation (sachets de 250 g). Décongelez quelques heures avant de cuisiner.

Séchées : récoltez les jeunes pousses et les feuilles encore tendres ; posez-les en couches fines sur des claies dans un lieu très ventilé, à l'abri du soleil ; retournez chaque jour jusqu'à dessiccation complète. Effeuillez ensuite à la main et stockez en sac de toile aérée. A utiliser en saupoudrage sur vos plats préférés ou en tisane...

Confites : les jeunes pousses crues confites dans de l'huile d'olive sont un excellent condiment qui garde intactes les richesses de la plante. A utiliser comme des câpres.

Cultivez vos orties !

Et pour n'en jamais manquer, pensez à leur réserver une petite place dans votre jardin, mais attention c'est une plante envahissante à maîtriser dans son développement. La petite ortie se multiplie par semis (plante annuelle), la grande par plantation de tronçons de racines (rhizomes vivaces). Pour réussir sa culture, pensez à enrichir votre sol de matières organiques mal décomposées, éventuellement en vieux clous..., elle adore le fer et vous le rendra au centuple !

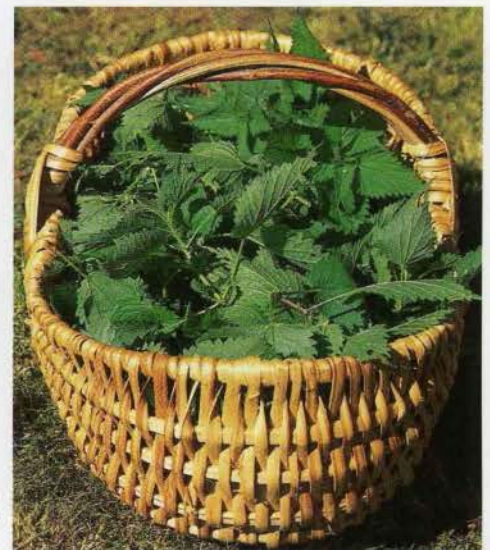
Pour en savoir plus, lire *Les secrets de l'ortie*, références sur le rabat de la quatrième de couverture.

Infos pratiques pour réussir vos recettes...

Les temps de préparation n'incluent pas la récolte, les temps de cuisson sont indicatifs... ils peuvent varier en fonction des appareils ménagers.

Quelques abréviations utilisées dans cet ouvrage :

c. à s. = cuillerée à soupe ; c. à c. = cuillerée à café
th. = thermostat ; f. = feuilles ; v. = verre.



Et maintenant, à vous de jouer !



Pain ortillé

En période de grande disette, nos aïeux furent parfois contraints à faire du pain avec de l'écorce de chêne ! Pensez si le pain d'ortie était alors apprécié à sa juste valeur !

Préparation : 30 min

Levée : 2 h à 35/40 °C

Cuisson : 20 min

500 g de farine
250 g d'ortie
1 c. à s. rase de sel
100 g de noix
1 sachet de levure
de boulanger
ou 20 g de levure fraîche

Faites cuire vos orties de 3 à 5 min à l'eau bouillante salée, et réduisez-les en purée fine.

Dans un grand saladier, mélangez intimement farine et levure et mettez en fontaine avant d'y verser la purée d'orties, le sel et les cerneaux de noix décortiqués. Incorporez doucement la farine à la purée. Lorsque que votre boule de pâte est formée, pétrissez-la de 10 à 15 min, en prenant soin d'y faire rentrer un maximum d'air. Mettez à lever à l'étuve, ou si vous n'en avez pas, en mettant votre saladier au bain-marie dans une bassine d'eau chaude ; couvrez avec un linge épais. Laissez lever 1 heure avant de rabattre votre pâte en la pétrissant à nouveau 5 bonnes minutes.

Mettez vos pains en forme dans des moules (à cake ou autres) et remettez à lever 1 heure environ : vos pains doivent doubler de volume avant d'être enfournés dans un four préchauffé à th. 9. A mi-cuisson, réduisez à th. 7/8 et pulvérisez un peu d'eau sur la croûte. De petits pains de 300 à 500 g cuisent en 30 min environ, alors que pour un pain de 1 kg il faut compter 45 min.

Idéal pour accompagner les fromages, ou au petit déjeuner avec œufs au plat ou confiture.



**Pain de campagne
marbré avec de l'ortie
cuite, hachée finement.**



✿ *En symbolique, l'ortie représente la franchise, car, contrairement à d'autres plantes, elle ne cherche pas à masquer, derrière une apparence flatteuse, ses défauts.* ✿



Soupe royale

Lorsque deux simples se marient avec autant de bonheur, ils nous rapprochent de la félicité suprême... Nul besoin de cérémonial pour savourer un mets tout aussi simple que sublime, et pourtant... !

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

4 personnes

400 g d'ortie

100 g de f. de coquelicot

1 oignon

2 c. à s. de farine

Crème fraîche

Croûtons aillés

Parmesan râpé

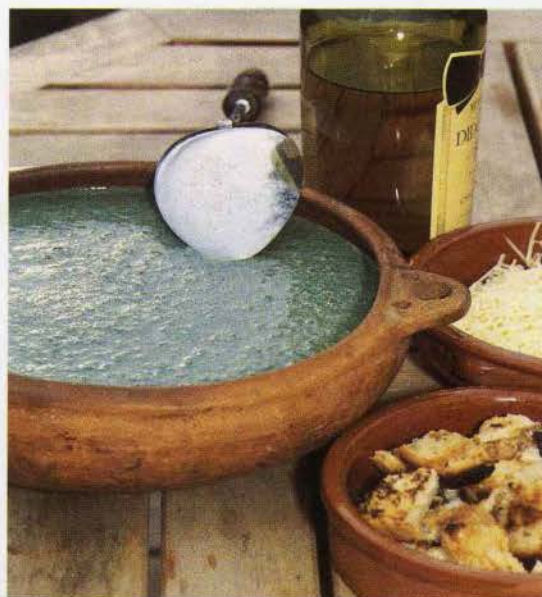
1 l d'eau

Sel, poivre

Sur l'oignon fondu dans l'huile, ajoutez feuilles d'ortie et de coquelicot et laissez mijoter à couvert de 5 à 7 min.

Lorsque votre verdure est cuite, saupoudrez de farine et mélangez bien. Mouillez avec l'eau tout en continuant de "touiller" à la cuillère. Laissez mijoter quelques minutes supplémentaires puis passez au moulin à légumes fin (ou au mixeur). Assaisonnez selon votre goût et accordez avec crème fraîche, parmesan râpé et croûtons aillés...

La farine peut être remplacée par n'importe quel autre liant de votre choix : pomme de terre, farine de maïs, flocons d'avoine, tapioca, etc.



Avec de la
pomme de terre

❖ *Et pourtant, l'histoire raconte que c'est le Roi-Soleil qui a donné ses lettres de noblesse à ce plat de paysan devenu du coup un mets royal !* ❖



Crevettes sur canapés

Préparation : 30 min
Cuisson (du coulis) : 5 min

24 canapés

6 tranches de pain
 24 crevettes roses
 100 g d'ortie
 50 g de crème fraîche
 Sel, poivre

Préparez votre coulis (recette p. 14), ajoutez la crème, puis mettez-le à refroidir rapidement. 1/2 heure avant de servir, faites griller le pain, si possible du pain de seigle ou de campagne, nappez les tartines de coulis froid, coupez en 4 et agrémentez chaque toast d'une crevette décortiquée.



✿ “ Faut pas pousser Mémé dans les orties... ”

signifie qu'il ne faut pas charrier, éviter de trop en faire ! ✿

Ortillons

Préparation : 20 min
Cuisson : 18 min

100 g de farine
 1 pincée de sel
 1 jaune d'œuf
 50 g de purée d'orties
 50 g de fromage râpé
 50 g de beurre
 (ou huile de palme)

Dans une terrine, versez la farine en fontaine, ajoutez sel, jaune d'œuf et purée d'orties (recette p. 14), fromage râpé et beurre ramolli ; mélangez le tout de façon homogène.

Formez des petites boules aplaties en galettes, couvrez de râpé et faites cuire à four moyen (th. 6) pendant 15 min. Pour parfaire la présentation, faites-les dorer quelques minutes au gril.





Tartelettes mignonnes

Quiches et tartelettes, deux grands classiques de la cuisine paysanne printanière à avoir traversé les siècles au même titre que la soupe d'ortie ou la salade de pissenlit !

Préparation : 35 min

Cuisson : 25 min

10 tartelettes

Fond de tarte

200 g de farine

100 g de beurre mou

1/2 verre d'eau

Sel

Garniture

1 échalote

100 g de lard maigre

200 g d'ortie

1 gousse d'ail

1 verre de lait

3 œufs

Faites votre fond de tarte en mélangeant les ingrédients, mettez votre pâte en boule et gardez-la une heure au frais.

Garniture : faites blondir l'échalote hachée quelques minutes dans un peu de beurre ; ajoutez le lard coupé en petits dés, puis l'ortie. Faites fondre quelques minutes puis versez dans un saladier avec le lait, la crème, les œufs et l'ail.

Étalez la pâte et nappez-en vos tourtières (10 petits moules de 8 cm). Cuisez-les à blanc pendant 8 mn avant de les garnir. Passez au four (200 °C - th. 6) pendant 20 à 25 min.

Quiche

La même recette permet de réaliser une quiche... pour régaler 6 convives.



✿ « *Tirons de l'oubli et de l'obscurité, en mémoire du triomphe des sciences et des arts, et de notre anéantissement pour les avoir cultivés, une plante que nous méprisons, et qui néanmoins est très avantageuse...* »

A propos de l'ortie, Buh'choz - 1798 ✿



Chapeaux de Paris garnis

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

6 personnes

12 gros champignons de Paris

1 belle échalote

1 gousse d'ail

250 g d'ortie

50 g de beurre

2 c. à s. de persil haché

100 g de chair à saucisses

Sel, poivre

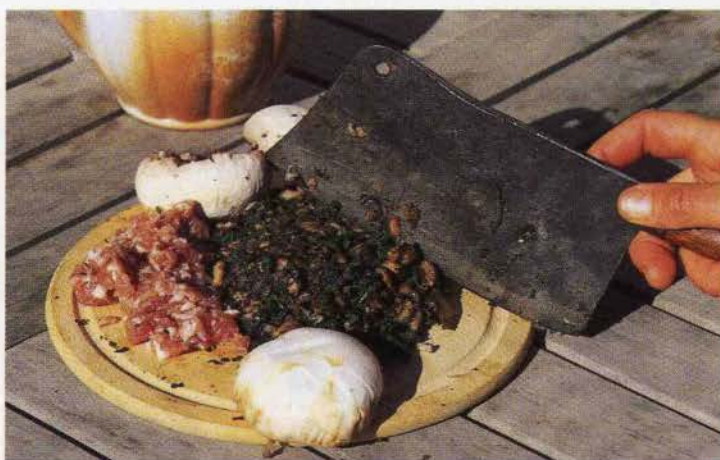
1/2 v. de bouillon de volaille

Préparez les champignons : évidez un peu les chapeaux et hachez menu les pieds.

Faites revenir sur un fond de beurre, ail et échalote, puis versez vos orties préalablement blanchies quelques minutes à l'eau bouillante salée. Ajoutez le persil, assaisonnez et laissez mijoter à couvert 3 à 4 min.

Dans un saladier, mélangez intimement la préparation d'orties à la chair à saucisses.

Il ne vous reste plus qu'à garnir vos champignons et à les ranger dans un plat à four beurré. Arrosez de bouillon de volaille et laissez cuire 25 min à four moyen.



✿ « L'ortie ressemble à un homme un peu rude, mais qui a du cœur et qui, au besoin, sait sacrifier sa vie pour sauver celle de son voisin. » Curé de Wangs ✿



Bouillabaisse provençale

En Provence, la consommation d'herbes sauvages est un phénomène culturel. La bouillabaisse est d'abord un bouillon de légumes et de fines herbes (aigo saou d'iou), il en existe des dizaines de variantes, nous vous proposons une bouillabaisse borgne, aux œufs pochés.

Préparation 20 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

250 g d'ortie

1/3 l d'eau

2 oignons

1 tomate

3 c. à s. d'huile d'olive

4 pommes de terre

1 l de bouillon d'ortie

2 gousses d'ail

3 feuilles de sauge

Fenouil, thym, laurier

4 œufs

4 tranches de pain

Faites griller le pain et frottez-le avec de l'ail.

Faites cuire quelques minutes les orties dans 1 l d'eau, égouttez-les et hachez les. Réservez le bouillon de cuisson d'ortie.

Dans un poêlon, faites blondir les oignons hachés dans l'huile, ajoutez la tomate coupée en morceaux, l'ail émincé, la sauge, 1 brin de thym, un autre de fenouil, 1 feuille de laurier, les orties et laissez mijoter au feu quelques minutes. Ajoutez les pommes de terre tranchées très finement, l'eau de cuisson des orties, assaisonnez et laissez cuire à gros bouillons 25 min environ avec couvercle. Lorsque les pommes de terre sont cuites (elles deviennent translucides) et le bouillon réduit, répartissez un à un les œufs sans les casser et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient correctement pochés.

Servez pour chaque convive sur une tartine de pain aillée, une part de bouillabaisse et son œuf.

Vin : Madiran.



✿ *Expressions imagées et populaires* ✿

Le jardin aux orties désigne le cimetière.

Le mal de l'ortie annonce une éruption d'urticaire.



Orties en chayottes

Exotique, la chayotte est cultivée en abondance dans l'île de la Réunion.

Elle s'acclimate facilement au sud de la France, un seul pied produit plusieurs centaines de fruits. Elle se cuisine à la façon de la pomme de terre.

Préparation 25 min

Cuisson de 20 à 30 min

4 personnes

2 belles chayottes

1 gros oignon

1 gousse d'ail

2 belles poignées d'orties

100 g de chair à saucisses

2 œufs

Chapelure

Coupez les chayottes en deux, évidez-les à la cuillère tout en laissant un centimètre d'épaisseur. Salez légèrement l'intérieur avec une pincée de sel fin et précuisez vos 4 "coquilles" pendant 5 min. à l'autocuiseur. Après cuisson, retournez-les pour qu'elles s'égouttent bien.

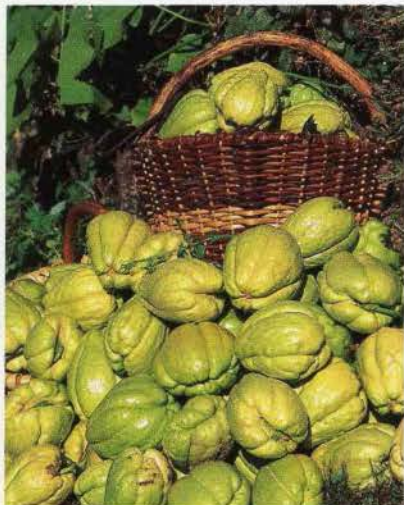
Pendant la cuisson, hachez la pulpe de chayotte en dés, faites revenir à la poêle avec l'ail et l'oignon hachés. Salez, poivrez et achevez la cuisson lorsque vos dés sont translucides.

Faites cuire les orties 5 min dans un peu d'eau, égouttez-les avant de les hacher.

Mélangez vos 2 premières préparations avec la chair à saucisses, garnissez de cette farce les demi-chayottes, placez dans un plat allant au four et faites cuire à four chaud pendant 25 min. Saupoudrez de chapelure 5 min avant la sortie du four.

Variante végétarienne : remplacez la chair à saucisses par 1 verre de riz.

Vin : blanc d'Alsace.



✿ *L'expression : être tout juste bon à jeter aux orties...*

convient à tout ce qui est hors d'usage, y compris les sentiments...

*" Ah ! ces chagrins d'amour qu'on traîne après soi,
... de leur sentimentalisme à jeter aux orties. " Catherine Paysan. ✿*



Croustade printanière

Typiquement gasconne, la croustade est une tourte, sucrée ou salée et fourrée de garnitures variées. La pâte varie d'un village à l'autre et peut être brisée, levée ou feuilletée, au beurre, à la margarine ou à la graisse d'oie.

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

6 personnes

Pâte brisée

200 g de farine

100 g de beurre

1 pincée de sel

Eau

Garniture

200 g d'ortie

1/2 l de béchamel

2 œufs

1 jaune d'œuf

100 g d'emmental

Préparez la pâte brisée en mélangeant bien tous les ingrédients ; laissez reposer 15 à 20 min dans un torchon.

Cuisez vos orties à l'eau bouillante salée, égouttez et réduisez en purée.

Préparez la béchamel avec 40 g de beurre, autant de farine, 1/2 l de lait. Assaisonnez-la à votre goût (sel, poivre, muscade...). Ajoutez à cette sauce les 2 œufs entiers battus, la purée d'orties et le fromage râpé.

Partagez la pâte en deux, étalez au rouleau 2 abaisses égales. Garnissez une tourtière beurrée avec l'une d'elles, étalez votre garniture puis recouvrez avec la seconde abaisse. Froncez la bordure. N'oubliez pas de faire une cheminée d'aération au centre de votre croustade (une entaille en croix au couteau). Avec un pinceau de cuisine, badigeonnez le couvercle de jaune d'œuf et faites cuire à four chaud pendant 20 min. Défournez lorsqu'elle est bien dorée.

Vin : listel rosé.



✿ *Les gourmets disent que le vin, pour être bon, doit ortier le palais.*

C'est-à-dire le piquer doucement.

Un texte de 1701 (rapporté par la Société d'histoire de Beaune, 1890) parle des vins champenois en ces termes : « Les vins de Reims ortient agréablement le palais. » ✿



Crêpes roulées

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

4 personnes (12 crêpes)

150 g de farine

3 œufs

15 cl de lait

10 cl d'eau

1 bonne pincée de sel

1 c. à s. d'huile

Garniture

1 oignon

1 c. à s. d'huile

150 g d'ortie

100 g de fromage râpé

Préparez votre pâte à crêpes avec la farine mise en fontaine, ajoutez les œufs, l'huile, le lait en mélangeant continuellement avec le fouet ; versez ensuite l'eau et le sel. Laissez reposer la pâte 1/2 heure avant de faire vos crêpes.

Hachez l'oignon, faites-le revenir à l'huile, ajoutez les pointes d'ortie ; sortez du feu lorsqu'elles sont fondues. Passez au mixeur.

Repassez chaque crêpe à la poêle, tapissez de garniture, saupoudrez de râpé et roulez la crêpe. Placez-les dans un plat et maintenez à four tiède en prenant soin de les couvrir d'un papier aluminium (pour éviter le dessèchement).

Boissons : du cidre brut bouché, ou, si vous préférez, un Sauternes à 10-12 °C.



Pensez-y, vous pouvez ajouter à votre pâte à crêpes de l'ortie sèche hachée, vous pourrez alors déguster les crêpes avec de la confiture d'ortie (p. 61), tout simplement...

✱ Avec les grandes orties sèches on a fait pendant des siècles un tissu d'excellente qualité (proche du lin) ; aujourd'hui encore, on utilise des étamines en fibre d'ortie exotique (la ramie) pour faire des filtres alimentaires, utilisés notamment dans les fromageries et les confiseries modernes. ✱



Moules farcies

Rien n'arrête l'ortie, et surtout pas les embruns marins : elle pousse sur les dunes au plus proche de l'océan. Rien d'étonnant à ce qu'elle s'associe avec tant de bonheur aux poissons, mollusques et crustacés...

Préparation : 70 min

Cuisson : 15 min

6 personnes

1 kg de grosses moules
500 g de moules de bouchots
500 g d'ortie
100 g de mie de pain
1 v. de lait
2 beaux oignons
4 c. à s. d'huile d'olive
Assaisonnement

Mettez la mie de pain à tremper dans du lait.

Blanchissez les orties.

Préparez la farce avec les petites moules cuites dans un fond d'eau et sorties de leurs coquilles (conservez le jus de cuisson). Mélangez-les au pain trempé et à la moitié des orties ; hachez le tout finement.

Ouvrez les grosses moules en passant la pointe d'un couteau dans la partie arrondie de la coquille. Ecartez les valves incomplètement pour pouvoir les refermer. Remplissez chaque moule avec 1 c. à c. de farce. Refermez et ficelez avec de la ficelle à rôti. Rangez-les dans une sauteuse, ouverture en haut.

Préparez une sauce avec les oignons dorés dans l'huile auxquels vous ajoutez le reste d'ortie et le jus de cuisson des petites moules. Versez sur les moules rangées dans la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter 15 min.

Vin : Sancerre (10 - 12 °C).

De votre dextérité à ouvrir les grosses moules dépend la présentation du plat. La chair de la moule, coupée en deux, doit adhérer à chacune des valves ; après cuisson, elle se détache de la paroi et enveloppe parfaitement la farce ; vos moules sont farcies à cœur !



❁ « La femme est semblable à l'ortie qui se laisse approcher et qui pique d'abord. » (Chevreau - Poésies, 1656.) ❁



Saumon braisé

Quand, en cuisine, saveur rime avec simplicité et harmonie, le cuisinier touche à la quintessence de son art... On ne sait dans ce plat qui du poisson ou de la plante sublime son partenaire ; ce que l'on sait, c'est que chacun en redemande !

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

4 personnes

800 g de saumon

400 g d'ortie fraîche

2 oignons

1/2 v. de raisins secs

3 c. à s. crème fraîche

Persil, citron

Sel, poivre

Herbes à grillades

(thym, romarin, sauge...)

Dans un poêlon en fonte, faites fondre les oignons hachés au beurre, ajoutez les pousses d'orties entières et les raisins secs, assaisonnez, laissez mijoter à l'étouffée 10 min.

Coupez le saumon en 8 belles darnes épaisses. Saupoudrez d'herbes ; assaisonnez. Faites-les braiser à la cheminée ou au barbecue.

Servez les darnes de poisson entourées d'une portion d'ortie, de crème fraîche, décorez avec citron et persil.

Suggestion, servez ce plat avec de petites pommes de terre nouvelles cuites à la vapeur.

A déguster avec un vin blanc sec (10-12 °C), de ceux que l'on trouve sur les îles de l'Atlantique, en Ré ou Oléron.



❁ « Gracieux comme une poignée d'orties » se dit d'une personne fort désagréable :
 « Vous êtes de vraies poignées d'orties ; qu'on vous tâte à n'importe quel bout, vous piquez toujours. » J. Bujeaud.
 Variante : « Il est aussi cru qu'une ortie. » ❁



Marbré de colin

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

4 personnes

Crème de poisson

300 g de filets de colin

3 c. à s. de crème fraîche

2 œufs

Sel, poivre

Crème d'ortie

50 g de pain

1 v. de lait

5 c. à s. de purée d'orties

1 œuf

2 c. à s. de crème fraîche

Sauce aurore

20 g de beurre

20 g de farine

1/4 l de lait

2 c. à s. de concentré

de tomates

2 c. à s. de crème fraîche

Sel, poivre

Mixez ensemble filets de colin, crème fraîche et œufs pour obtenir votre crème de poisson ; assaisonnez.

Recouvrez de lait le pain coupé en tranches. Laissez-le s'imprégner, puis ajoutez la purée d'orties, l'œuf et la crème fraîche. Mixez et complétez l'assaisonnement.

Dans une terrine beurrée, coulez en couches successives la crème de poisson et celle d'ortie, terminez par une couche de poisson.

Mettez à four chaud (th. 7) pendant 30 à 35 min.

Après cuisson, laissez refroidir, démoulez et coupez en tranches de 2 cm.

Le marbré de colin se marie parfaitement avec une sauce aurore que vous réaliserez simplement à la façon d'une béchamel avec beurre, farine et lait, en ajoutant au dernier moment le concentré de tomates et la crème fraîche.

Vin : Bergerac blanc (10-12 °C).



✿ De quelqu'un de nerveux on dit
qu'il est « vif comme un pape dans une touffe d'orties ! ». ✿



Patina romaine

*Saveur et diététique de la cuisine romaine riche en aromates et en épices ;
selon Apicius, 1^{er} siècle après Jésus-Christ.*

Préparation : 35 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

8 filets de poisson :
dorade, rascasse ou bar
300 g d'ortie fraîche
120 g de poireau
Huile d'olive, 3 œufs
1 v. de vin blanc sec
Sauce nuoc-mâm
Poivre moulu
Origan, coriandre et livèche



Les légumes : faites revenir les poireaux émincés dans l'huile d'olive, ajoutez-y 200 g d'orties blanchies. Laissez mijoter quelques minutes à feu doux. Déglacez avec 1/2 verre de vin blanc. Assaisonnez de nuoc-mâm (en épicerie fine ou asiatique) ; poivrez et réservez au chaud.

Le liant se prépare avec les œufs battus, le reste de vin blanc, un peu de sauce nuoc-mâm et 2 c. à s. d'un mélange, à parts égales, de fines herbes : origan, coriandre et livèche.

Les filets de poisson sont saisis et égorgés dans l'huile d'olive pendant 3 min à feu vif. Recueillez le jus de cuisson.

Tapissez votre plat en terre huilé avec la moitié des légumes ; versez la moitié du liant aux œufs, posez dessus les filets de poisson, couvrez avec le reste de légumes et de liant, arrosez le tout avec le bouillon de poisson. Ajoutez enfin en garniture suprême les 100 g d'orties blanchies restantes.

Il ne reste plus qu'à laisser mijoter ce plat à la cendre chaude de la cheminée ou à four préchauffé et doux (th. 5, 150 °C) pendant 1/2 heure.

Vin : Gaillac (chambré).



La patina est le nom romain d'un plat en terre cuite. Cette recette a été reconstituée par Hélène et Renzo Pedrazzini à partir des écrits d'Apicius. Dans leur restaurant, le Lugdunum, ils vous proposent un voyage dans le temps et vous font savourer une authentique cuisine romaine, fruit de plusieurs années de collaboration avec les chercheurs du CNRS. Au Lugdunum, Hélène vous servira ce plat avec un vin merveilleux ; tout un programme !

❁ « Quand le soleil sera dans le signe du Bélier, prenez, si vous le désirez, de l'ortie femelle contre la maladie. » Apicius, L. III, XVII-108. ❁



Filets de perche aux orties

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

4 filets de perche

150 g d'échalotes

50 g de beurre

1/2 v. de vin blanc sec

Thym, laurier, sel et poivre.

1/2 v. d'eau

250 g d'ortie au naturel

1/4 l de crème fraîche

3 jaunes d'œuf

20 pousses d'ortie fraîche

Dans une poêle, mettez à suer les échalotes dans le beurre. Ajoutez les filets de perche, arrosez avec l'eau et le vin. Saupoudrez d'aromates, assaisonnez, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 5 à 7 min (en fonction de l'épaisseur des filets). Réservez les filets au chaud dans le plat de service. Gardez le bouillon de cuisson.

Egouttez légèrement les orties au naturel, ajoutez un peu de crème et mixez en purée fine.

Avec la moitié de cette purée, préparez vos petits flans d'ortie : battez-y les jaunes d'œufs, assaisonnez si besoin, versez dans des petits ramequins beurrés et faites prendre au bain-marie (12 min à l'autocuiseur, ou 25 min dans un four chaud). Lorsqu'ils sont bien pris, démoulez sur le plat autour des filets de poisson.

Pendant ce temps, faites frire les pousses d'ortie fraîche pendant 10 secondes dans l'huile bouillante.

Sauce : dans le bouillon de cuisson du poisson, ajoutez la crème et le reste de purée d'orties ; donnez quelques bouillons et nappez-en les filets de perche. Décorez avec des rondelles de citron et les pousses d'ortie frites.

Vin : Sylvaner (6-8 °C).



✿ *Lors d'une partie de pêche, pour conserver aux poissons sortis de l'eau un état de parfaite fraîcheur, il suffit de mettre au fond de la bourriche un tapis d'orties fraîches.*

Résultat garanti ! ✿



Curry de porc

Connaissez-vous le porc gascon ? Ce cochon primitif proche du sanglier est toujours élevé dans les Pyrénées en semi-liberté. Au moment du sevrage, les petits sont nourris avec une pâtée à base de farine et d'orties hachées, résultat ils ne sont jamais malades ! Et si c'est bon pour eux...

Préparation : 25 min

Cuisson : 90 min

4 personnes

500 g de porc à braiser

500 g d'ortie

2 c. à s. d'huile

1 gros oignon

1 gousse d'ail

2 tomates

1/2 c. à c. de cumin

Sel fin, poivre

1/2 l de bouillon

2 c. à s. de curry

1 c. à s. de farine.

Faites sauter et dorer 3 min les morceaux de porc dans l'huile bien chaude. Retirez et réservez. Faites de même avec l'ail et l'oignon émincés, épicez, ajoutez quelques cuillerées de bouillon et les tomates hachées, laissez fondre avant de remettre les morceaux de porc et un peu de bouillon. Faites cuire à feu doux pendant 1 h 1/2. Rajoutez régulièrement du bouillon. Retirez la viande, gardez au chaud. Ajoutez le curry, 1 c. à s. de farine et laissez épaissir 1 minute.

Nappez la viande dans la moitié de cette sauce.

Blanchissez les orties 5 min à l'eau bouillante salée, égouttez-les et faites-les mijoter entières pendant quelques minutes dans la sauce restante.

Servez avec du riz.

Vin : un Cahors chambré.



✿ *En ancien français, être sur des orties = ne pas être vraiment à son aise. Avoir le cul sur des orties ou, le cul ortié = ne pas pouvoir rester en place.* ✿



Ragoût de bœuf aux bannetons d'ortie

La chaleur de l'âtre et celle de l'ortie sont faites l'une pour l'autre, les braises ardentes lèchent le plat, la piquante plante y perd son mordant, tant mieux, elle gagne en fondant !

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 30 min

4 personnes

Ragoût

500 g de gîte de bœuf
2 c. à s. d'huile d'olive
2 oignons
1 gousse d'ail
1 c. à s. de farine
1/4 l de vin rouge
1 v. d'eau
1 v. de coulis de tomates
500 g de cèpes
(ou autres champignons)

Bannetons

250 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
1 pincée de sel fin
3 c. à s. d'ortie sèche
ou 150 g d'ortie fraîche
50 g de matière grasse
1 v. de lait
1 c. à c. de vinaigre
1 jaune d'œuf

Ajoutez le vinaigre au lait, pour le faire cailler.

Dans une cocotte, coupez le bœuf en dés puis faites-les dorer dans l'huile bouillante ; sortez-les avec un égouttoir. Faites blondir à leur tour ail et oignons hachés, ajoutez la farine sans cesser de remuer. Incorporez le vin, l'eau et le coulis de tomates. Assaisonnez. La préparation épaissit, vous pouvez ajouter la viande et les champignons. A partir de l'ébullition, couvrez et laissez mijoter à tout petit feu pendant 1 h 30 à 2 h.

Préparez les petits pains ou bannetons 15 min avant la fin de la cuisson du ragoût : dans 1 saladier, mélangez farine, levure, sel et ortie sèche réduite en poudre. Incorporez la matière grasse en l'émiettant dans la farine. Ajoutez le verre de lait caillé, pétrissez bien l'ensemble avant d'étaler votre pâte (1 cm d'épaisseur) et de la découper avec un emporte-pièce (à défaut un verre retourné fera l'affaire) de 3 à 5 cm de diamètre ; dorez-les au jaune d'œuf.

Versez le ragoût cuit dans un plat à four, répartissez en surface les bannetons et remettez à four chaud une dizaine de minutes. En fin de cuisson, 2 à 3 min de gril peuvent être utiles pour dorer l'ensemble de façon homogène.

Vin : Monbazillac (13-15 °C).



✱ *En Angleterre et en Espagne on dit de quelqu'un d'humeur acariâtre
« qu'il a pissé sur des orties ! ».* ✱



Magret de canard aux poêlées de noix et d'ortie

Les saveurs d'automne parfument ce plat typiquement gascon où canard, noix et orties ont toujours fait bon ménage (les meilleurs canards sont encore nourris aux orties hachées !).

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

2 magrets de 500 g

500 g d'ortie

200 g de cerneaux de noix

2 c. à s. de farine

50 g de beurre

3 oignons

2 v. de bouillon de volaille

1 gros poivron rouge

Herbes à grillades

La poêlée de noix...

Hachez ou broyez (au rouleau à pâtisserie) grossièrement les cerneaux de noix décortiqués.

Hachez les oignons, faites-les revenir dans le beurre, saupoudrez de farine et laissez brunir légèrement ; délayez avec le bouillon, puis faites épaissir. Ajoutez les noix et l'assaisonnement. Laissez mijoter 1 à 2 min sans cesser de remuer. Réservez au chaud. Mettez de côté une tasse de ce " bouillon aux noix ".

La poêlée d'ortie...

Une petite touche de verdure et de légèreté qui se marie parfaitement à la truchement du mets.

Faites cuire vos orties à l'eau, égouttez-les. Mettez-les dans une casserole avec le " bouillon aux noix ", laissez-les braiser quelques minutes. Tenez au chaud.

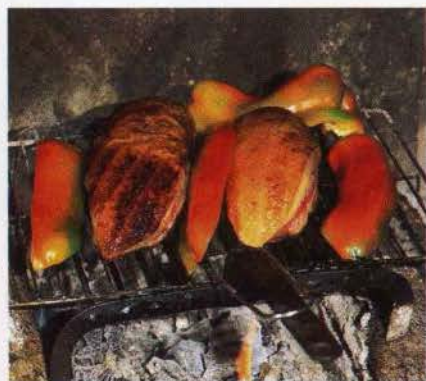
Les magrets

C'est à la braise que les magrets, saupoudrés d'herbes à grillades, donneront le meilleur d'eux-mêmes, à la cheminée ou au barbecue... Profitez-en pour cuire le poivron coupé en longs quartiers, sa peau externe doit être suffisamment cuite pour qu'il se laisse peler sans difficulté.

A défaut de braises généreuses, faites frire vos magrets dans leur graisse... c'est un peu moins digeste mais tout aussi savoureux.

Au moment de servir, coupez vos magrets en tranches et disposez-les entourés de ces faire-valoir, poêlées d'ortie et de noix, poivron grillé...

Vin : Madiran (18-20 °C).



✿ *Rêver d'ortie signifie que l'on prépare un mauvais coup. Ne vous en vantez pas !* ✿



Pintade goulue aux châtaignes ortillées

Préparation : 40 min

Cuisson : 55 min

4 personnes

1 pintade et son foie

1 kg de châtaignes
(ou 1 l. de châtaignes
au naturel)

250 g d'ortie

200 g de chair à saucisses

1 oignon émincé

Persil, céleri et poivre

Huile d'olive

Faites cuire les châtaignes. Faites blanchir les orties 5 mn à l'eau bouillante salée. Egouttez-les (réservez l'eau de cuisson), puis hachez-les finement. Mélangez ensemble chair à saucisses, orties et le quart des châtaignes émiettées ; ajoutez le foie de volaille haché. Complétez la farce avec l'oignon, les herbes et l'assaisonnement. Farcissez la pintade et recousez-la avec de la ficelle à rôti.

Dans une cocotte, mettez un fond d'huile d'olive, faites dorer la pintade sur toutes ses faces, puis laissez-la cuire à couvert à feu doux pendant 40 min. Si besoin rajoutez de temps en temps un peu de bouillon d'ortie.

Entourez la volaille avec les châtaignes restantes et poursuivez la cuisson pendant 15 min à couvert. Dégustez avec des griottes au vinaigre !

Vin : Gamay primeur.



❖ *Les légionnaires romains en faction devant les casernes de l'Empire se réchauffaient l'hiver en se frictionnant vigoureusement les jambes avec une poignée d'orties. Quelques siècles plus tard, les Amérindiens, avant un combat important, se frictionnaient avec des orties pour se donner du courage, mais aussi afin d'éviter fatigue et sommeil.* ❖



Lasagnes fourrées

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

4 à 6 personnes

250 g d'ortie

500 g de chayotte

(ou côtes de blette)

1 gousse d'ail hachée

Huile de palme ou beurre

Sel, poivre, muscade

1/4 l de lait

2 c. à s. de crème fraîche

1 c. à s. de farine

2 belles tomates

10 rubans de lasagne

200 g de fromage de brebis

2 c. à s. de crème liquide

1 jaune d'œuf

Faites blanchir les orties 5 min à l'eau bouillante salée. Cuissez les chayottes pelées et coupées en quartiers (ou les blettes) 5 min sous pression à l'autocuiseur. Hachez les orties et réduisez les chayottes en dés. Faites revenir l'ensemble dans l'huile aillée pendant quelques minutes. Assaisonnez, saupoudrez de farine ; ajoutez le lait, la crème et laissez mijoter 10 min. Votre farce est prête.

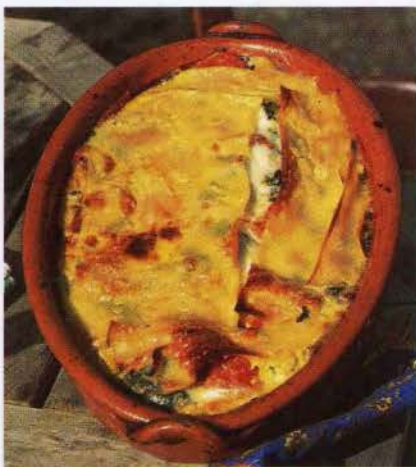
Pendant ce temps, pelez les tomates et coupez-les en petits cubes. Tranchez le fromage finement.

Précuissez les lasagnes 5 min à l'eau bouillante salée en veillant à ce qu'elles ne se collent pas ; égouttez-les entre 2 linges.

Dans un plat à four beurré, alternez couches de lasagnes, couches de farce, tomate et fromage. Dorez la dernière couche de lasagnes avec le jaune d'œuf battu dans la crème fraîche.

La cuisson à four chaud (th. 8) dure 30 min environ.

Vin : Muscadet.



❖ *Folklore de France : un bouquet d'orties placé à la fenêtre d'une fille indique symboliquement que l'on ne sait pas par quel bout la prendre.* ❖



Orties en moussaka

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

300 g d'aubergine

150 g de courgette

150 g de poivron doux

2 oignons, 3 gousses d'ail

Huile d'olive

200 g de purée d'orties

200 g de mouton

1/2 v. de crème fraîche

150 g de fromage de brebis

1 poignée de fromage râpé

Origan, sel, poivre

Sauce

1 yaourt, 2 œufs

2 c. à s. de fromage râpé

Sel, poivre, muscade

Faites revenir ail et oignons hachés sur un fond d'huile, ajoutez vos légumes coupés en rondelles, laissez dorer à couvert. Mélangez la purée d'orties et la crème fraîche, laissez faire un bouillon.

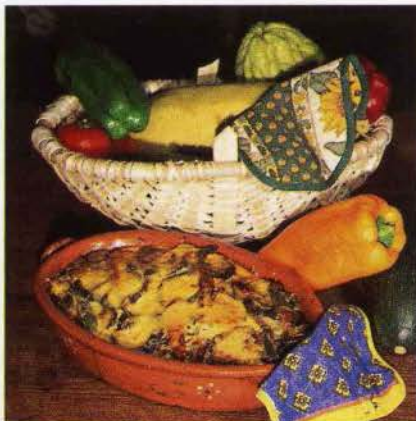
Dans un autre poêlon, faites sauter la viande hachée.

Préparez la sauce en mélangeant yaourt, œufs, sel, poivre et muscade.

Dans un moule en terre, déposez par couches successives tranches dorées de légumes, viande, purée d'orties, fromage de brebis émincé. Terminez par un lit de légumes.

Nappez de sauce, parsemez de fromage râpé, faites cuire à four vif pendant 30 min environ.

Vin : Bourgogne blanc.



✿ Catherine Sforza (1463-1509) conseille l'usage de semences d'orties dans ses « Expérimentations » : « On peut prendre de la graine d'ortie pulvérisée et mélangée à du poivre et du miel ; bue dans du vin, elle excite grandement la verge au point d'éveiller aussitôt la luxure délectable aux femmes. » ✿



Potiron truffé

Garni d'une séduisante farce aux orties, le potiron que vous aurez choisi de petite taille (peu importe l'espèce : potimarron, pâtisson, etc.) doit paraître ventru à souhait !

Préparation : 35 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

1 potiron de 1 kg

100 d'ortie

2 oignons

1 gousse d'ail

Persil

1 v. de lait

1 v. de raisins secs

2 œufs

Décalottez votre potiron, enlevez les graines, puis creusez-le à l'aide d'une grande et solide cuillère. Réservez la chair dans un plat. Une fois creusé, précuisez-le à l'autocuiseur pendant 20 min environ. Vérifiez le degré de cuisson (certaines variétés ont des chairs fermes, d'autres non !). Il ne doit pas être trop cuit, sinon il sera difficile à farcir.

Préparez votre farce avec les orties précuites et hachées finement, l'ail et les oignons revenus à la poêle, le verre de lait, les raisins puis les œufs qui jouent le rôle de liant.

Remplissez le potiron de sa farce et passez à four chaud environ 30 min. Sortez du four dès que la peau du potiron commence à dorer. Délicieux chaud, mais peut aussi être servi froid (pour un pique-nique...).

Vin : Chablis.



✿ Vous rêvez d'ortie ! il y a fort à parier que vous préparez un mauvais coup, c'est en tout cas la version d'un dictionnaire des sciences occultes, daté de 1937 ! ✿



Sorbet d'ortie au chocolat

Voici la plus originale de ces recettes ortillées, elle nous a été inspirée par Jacques Thierry, chef de l'auberge L'Ecurie, à Routot en Normandie (voir p 64). Chaque année J. Thierry et son épouse Danielle confectionnent un repas entier à base d'ortie pour les Orties'Folies.

Préparation : 20 min

4 personnes

Pour 1/2 l de sorbet

75 g d'ortie

3 verres d'eau

200 g de sucre

100 g de chocolat.

Faites cuire l'ortie quelques minutes dans 2 verres d'eau ; mixez le tout. Faites chauffer le sucre avec le verre d'eau restant, amenez à ébullition.

Mélangez le tout, puis laissez refroidir avant de verser votre préparation dans la sorbetière.

Juste avant dégustation, répartissez les boules dans des coupes ; réservez au freezer. Préparez le nappage au chocolat en le faisant fondre à feu doux dans très peu d'eau. Versez sur le sorbet d'ortie. Décorez avec des fleurs comestibles telles les sauges ananas. Servez aussitôt.

Vin : blanquette de Limoux.

Idéal pour les « trous normands », mais dans ce cas un petit doigt de Calva s'impose ! Attention à l'abus d'alcool...



✿ *Croyance : vous êtes victime d'un jeteur de sort, détournez le maléfice de son but et renvoyez-le à son expéditeur en confectionnant une poupée remplie de feuilles et de tiges d'ortie brûlante, elle vous protégera efficacement.*

Variante : porter un simple bouquet d'orties sur soi chasse la peur ! ✿



Gelée et confiture

Aussi surprenants qu'agréables, confit et gelée d'ortie vont vous permettre d'organiser des petits déjeuners (ou des goûters) dont petits et grands se souviendront longtemps !

Préparation : 10 min

**Cuisson : selon
le gélifiant**

1 kg d'orties

1 l d'eau

Sucre

Gélifiant



Remplissez une casserole avec vos orties fraîches, en les tassant bien. Couvrez d'eau puis faites une décoction concentrée (20 min d'ébullition). Exprimez complètement le jus en serrant à travers une étamine. Pesez le jus récolté et ajoutez le même poids de sucre et un gélifiant (pectine ou algue). Faites recuire jusqu'à la prise. Mettez en petits pots.

Astuce : pour mieux profiter des vertus énergétiques de la plante, ajoutez en même temps que le sucre des graines d'orties sèches, votre gelée n'en aura que plus de personnalité.

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

1 kg d'ortie

Eau

Sucre

1 gousse de vanille

Gélifiant



Confit

Faites cuire vos orties en les couvrant d'eau, passez au mixeur de façon à obtenir une purée épaisse. Ajoutez le même poids de sucre que de purée, la vanille et le gélifiant. Refaites cuire jusqu'à obtention de la gélification, mettez en pots hermétiques.

✿ *La consommation de l'ortie au Néolithique est attestée par la présence d'amas de graines dans les stations étudiées. Plus tard dans l'Antiquité, Pline ne cite pas moins de 60 recettes à base d'ortie dans son livre XXII, soit 2 fois plus que dans cet ouvrage !* ✿



Cookies ortie/chocolat

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

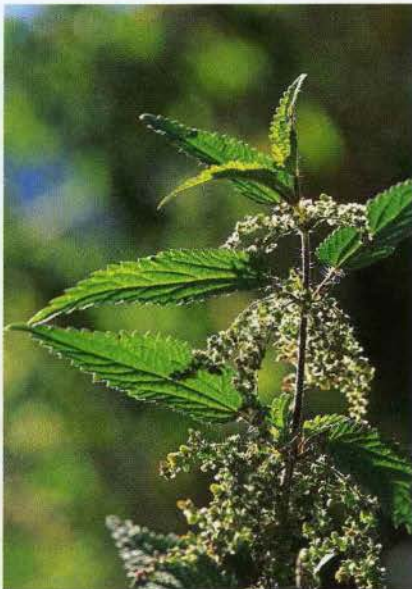
4 personnes

100 g de chocolat à cuire
5 c. à s. de graines d'ortie
70 g de beurre
70 g de sucre
1 œuf, sel
150 g de farine
Levure chimique

Cassez le chocolat en pépites. Faites ramollir le beurre. Battez l'œuf avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajoutez les pépites de chocolat et les graines, amalgamez le tout.

Dans une jatte à part, mélangez farine, sel et levure, puis mêlez intimement à la première préparation. Déposez la pâte en petits tas aplatis sur une tourtière graissée.

Faites cuire à four moyen 10 min (th. 5/6). Chauds, les cookies gardent une certaine souplesse, ils prendront leur croquant en refroidissant.



Ortie-brettlles ou petits croquants

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

100 g de farine
6 c. à s. de graines d'ortie
1 pincée de sel
50 g de sucre
1 œuf

Mélangez bien la farine, les graines d'ortie et le sel. Battez le sucre et l'œuf jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Mélangez le tout.

Vous obtenez une pâte homogène que vous divisez, puis disposez en petits tas sur une tôle graissée. Laissez-les sécher ainsi toute une nuit. Le lendemain, faites-les cuire à four moyen (th. 5/6).

✿ *Galien, auteur grec, conseille l'ortie contre l'impuissance, à raison d'une cuillerée à café de graines réduites en poudre et mélangées à de la confiture ou du miel.* ✿



La cure revitalisante

“ L’ortie fouette le sang ” disaient les anciens, elle est tonique, rééquilibre l’organisme et permet de surmonter les coups de fatigue et les stress à répétition... Mais manger une soupe d’ortie une fois par semaine ne suffit pas pour retrouver une santé de fer...

Pour bien profiter de ses vertus thérapeutiques il faut respecter 2 règles fondamentales

* **En manger régulièrement**, c’est l’objectif premier de la cure de printemps. Au sortir de l’hiver l’organisme est encombré de toxines, les cures dépuratives ont pour but de régénérer le corps ; elles sont traditionnellement pratiquées depuis des lustres.

Une cure dure de quinze jours à trois semaines, période durant laquelle, vous éviterez tout abus alimentaire, mais aussi les excès d’alcool ou de tabac. C’est à cette condition que l’ortie pourra jouer son rôle de “ grand nettoyeur ” du sang. L’ortie riche en fer et en minéraux va complètement renouveler ce dernier, si vous vous astreignez à une consommation quotidienne d’environ 200 g d’ortie fraîche (50 g sèche) par personne. La tisane d’ortie peut aussi entrer dans la cure à raison d’un litre d’infusion par jour (50 g d’ortie fraîche pour 1 l d’eau, photo ci-contre). Le jus de cuisson des orties consommées en légumes ne doit pas être négligé lui non plus ; réservez-le et consommez-le en bouillon.

Parmi les recettes de ce livre, celles à base de poissons, les soupes, les plats de légumes sont particulièrement bien adaptées à la cure de printemps ...Évitez celles trop gastronomiques, comme les magrets de canard ou le ragoût aux bannetons d’ortie, ainsi que les confitures et sorbets, destinées à des jours plus festifs.

* **Ne pas trop la maltraiter !** C’est la seconde règle d’or de la cure : 5 minutes suffisent à la cuire, inutile d’en rajouter ! Ainsi vous lui conserverez un maximum de vitamines et de minéraux. L’ortie cuite convient très bien à ceux qui veulent faire une cure d’entretien, mais pour ceux qui souhaitent résoudre des problèmes plus graves comme une carence en fer, rien ne remplacera la consommation de l’ortie crue...

- Un remède populaire souverain contre l’anémie !

Très régulièrement, nous recueillons des témoignages de cas d’anémie grave, rebelle à toute forme de soins, qui sont résolus par l’ingestion d’ortie crue...

L’efficacité de l’ortie en ce domaine est non seulement liée à sa richesse en éléments minéraux, mais aussi au fait que le fer est englobé dans un complexe d’oligo-éléments particulièrement riche, qui aide à son assimilation.





Pourquoi, comment manger des orties crues !

C'est bel et bien l'ortie crue qui est la plus profitable à l'organisme, et pour cause, elle nous offre ainsi, sans retenue, la totalité des vitamines et minéraux qu'elle contient...

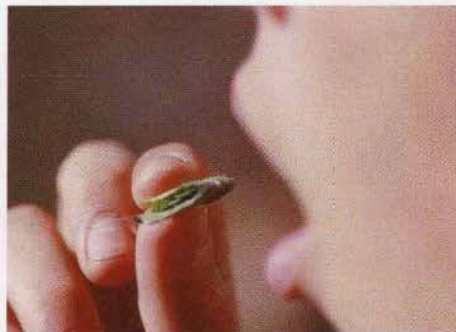
Cependant, manger de l'ortie crue fait peur, comment l'ingérer sans se piquer ?

✱ **En balade, au travail, le truc du randonneur**, très facile à utiliser en cas de fatigue soudaine : roulez les jeunes feuilles sur elles-mêmes, de façon à emprisonner la partie supérieure du limbe, et écrasez-les entre vos doigts ; vous pouvez alors les mastiquer et les manger sans aucun risque ! Une dizaine de feuilles redonnent plus de tonus qu'une barre de céréales et permettent de terminer sans encombre une étape harassante, ou un travail difficile !

✱ **À la maison, préférez l'ortie hachée**. Utilisez un hachoir électrique pour broyer les jeunes pousses, juste avant de les consommer, avec un peu d'huile d'olive, relevée d'une pointe d'ail, de basilic et de sel... Vous obtiendrez un *pistou* énergisant à consommer tel quel, avant le repas ou en accompagnement d'un plat cuisiné.

✱ **Le fromage blanc à l'ortie fraîche** est lui aussi un excellent moyen de consommer de l'ortie crue : broyez au mixeur 1 poignée de jeunes pousses avec 100 g de fromage blanc puis assaisonnez. Vous pouvez le déguster sucré, avec du miel ou salé et relevé d'épices.

✱ **L'ortie sèche** est sans doute la plus agréable façon de consommer l'ortie crue, la plus pratique aussi ! En persillade sur une salade de pissenlit (photo p. 68), ou en saupoudrage sur vos plats, comme on le fait avec les paillettes de levure, elle viendra enrichir vos menus en quelques instants. L'ortie sèche est parfaite pour les citadins qui ne peuvent récolter chaque jour le précieux complément alimentaire. Voir carnet d'adresses page suivante.



L'ortie, le plancton du naufragé terrestre !

Si vous n'êtes pas convaincu de l'efficacité de l'ortie crue sur l'organisme, souvenez-vous des nombreux témoignages de prisonniers avertis qui ont survécu à la terrible épreuve des camps de concentration en glanant, sous le regard inquiet de leurs compagnons d'infortune, les feuilles d'orties sauvages...

Une expérience à méditer !

Carnet d'adresses

De nombreux autres artisans et producteurs travaillent l'ortie, nous ne pouvons malheureusement tous les citer, nous les prions de nous en excuser... Nous avons sélectionné ici ceux qui acceptent d'expédier (VPC ou livraisons) leurs produits.

Producteur d'ortillette

SARL Complément Terre, chemin de Jéricho, la cavée 76440 Sommersy. Tél. : 06 74 58 65 29.

Orties cuisinées, soupes, confitures, biroulades...

Bernard Lafon, Oh ! Légumes oubliés, 33670 Sadirac. Tél. : 05 56 30 62 00.

Thierry Filippi, La Haie gourmande, la Grosse Planche. 45150 Ferolles. Tél./Fax : 02 38 58 88 48.

A. & L. Desbrus, La Forêt-du-Puy, 07240 St Jean-de-Chambre. Tél. : 04 75 58 09 96.

Traiteur, repas à base de plantes sauvages pour vos animations, mariages, etc.

Olivier Delacroix, Le Bourg, 76890 St Victor l'Abbaye. Tél. : 02 35 32 06 46.

Herboristerie - orties sèches pour tisane, ortie en poudre

Velay infusion, 123, av. Ch. Dupuy, 43700 Brives Charensac. Tél. 04 71 02 04 32. Catalogue de vente par correspondance sur simple demande.

La maison des Simples, place de la République, 27400 Louviers. Tél.: 02 32 40 12 56.

Pâtes alimentaires, tisanes, shampoings à base d'orties...

Simon Abdou, 9, rue H. Matisse, immeuble Béarn, Appt 40, 76120 Le Grand-Duevilly.

Nouveau !

Le musée du sabot, 27350 La Haye-de-Routot accueille « *la Chaumière aux orties* » vous y trouverez une boutique qui regroupe tout ce qui concerne notre piquante amie, des tissus (ortie vraie et ramie) à la soupe, en passant par les livres et les shampoings. Tél./Fax : 02 32 57 35 74.

La Chaumière aux orties est le siège social de l'**Association des Amis de l'ortie et de sa confrérie**. L'association des amis de l'ortie organise chaque année **Orties'folies, la fête nationale de l'ortie**, une manifestation itinérante qui peut se déplacer chez vous ; demandez-nous vite un dossier d'inscription en écrivant à notre secrétariat : **Orties'Folies, La Chaumière aux orties, 27350 La-Haye-de-Routot** ou à **Orties'Folies, Terran, 31160 Sengouagnet**.

Conférences

Pour une intervention " grand public " sur les usages de l'ortie et notamment sur sa cuisine, contactez les Éditions de Terran, 31160 Sengouagnet. Tél. : 05 61 88 81 08 - Fax : 05 61 88 80 36.

Initiation à la cuisine de l'ortie

La cuisine à l'âtre, Michèle Lesage, 27350 La Haye-de-Routot. Tél./Fax : 02 32 57 35 74.

La maison des Arts Ruraux, Jardins des sortilèges, Terran, 31160 Sengouagnet. Les jardins botaniques de Terran possède une collection de vraies et fausses orties. Visite des jardins chaque été du 10/07 au 10/09, tous les jours sauf les lundis. Tél. 05 61 88 81 08 - Fax : 05 61 88 80 36.