

ORTIE

Urtica dioica

Mine de protéines, vitamines ou encore sels minéraux, l'ortie est revitalisante et anti-inflammatoire. Elle est utile contre les rhumatismes et les dermatoses et, par ailleurs, fortifie le cuir chevelu.

Conseils : cueillez-la dans des zones propres, car elle fixe les polluants : pesticides, métaux, nitrates...

RECETTES

Pesto d'ortie

100g de jeunes feuilles,

4 gousses d'ail,

25 g de noix,

20 cl d'huile d'olive,

1 cuill. à soupe de citron.

Lavez les orties et blanchissez-les à l'eau bouillante. Egouttez. Pressez les gousses d'ail épluchées. Dans le bol d'un mixeur, broyez orties et noix. Ensuite, ajoutez l'ail pressé, le citron, et l'huile d'olive en tournant. Assaisonnez à votre goût.



Infusion revitalisante

60g de feuilles fraîches,

1 l d'eau

Faire bouillir l'eau et versez-la sur les orties. Laissez infuser 10 min. Buvez une tasse avant le repas en cas de baisse de tonus.

Soupe à l'ortie

500 g de jeunes feuilles,

1 oignon,

1 gousse d'ail,

1 cuill. à soupe d'huile d'olive,

1 petite pomme de terre,

1 jaune d'œuf dur et des croûtons

Hachez les orties et l'ail, émincez l'oignon. Faites-les revenir à l'huile d'olive. Epluchez la pomme de terre et coupez-la en dés. Portez 60 cl d'eau à ébullition avec la pomme de terre.

Quand elle est tendre, ajoutez les autres ingrédients. Assaisonnez. Servez avec le jaune d'œuf émiétté et les croûtons.