# Ortie

*Urtica dioica*




*Récolte de mars à septembre. Cueillir de préférence les sommets, avant la floraison.*

## Descriptif Botanique

Celle qui pique ! Très commune, on la récolte au printemps de préférence pour ses jeunes pousses.

## Usages Culinaires

### MANGER

- **Cru :** Jeunes feuilles en salades, ou en tartines, hachées finement et mélangées à du beurre et de l'ail.
- **Cuit :** Très bonnes soupes de printemps avec du plantain et des dents-de-lion. Délicieuse en quiche avec d'autres légumes sauvages, des oignons, œufs, lait ou crème, feta ou autre fromage.

### BOIRE

Excellente tisane dépurative et fortifiante (parfaite en cure de printemps) avec les jeunes feuilles fraîches ou séchées.

Coupées et séchées, elles sont idéales à mettre dans les mélanges de tisanes.

## Propriétés & Santé

**Intérêt pour la santé :** Riche en protéines, sels minéraux et vitamines. Excellente pour la purification de l'organisme. Elle est également reconnue comme antirhumatismale.

**DIVERS**

- En rinçage pour les cheveux (décoction de racines).
- Manger les graines séchées sur des tartines beurrées ou les ajouter, grillées, dans des soupes, des salades...

## Recette : Soupe d'orties

**Ingrédients :** 300g d'orties, 1 oignon, 2 carottes, 2 pommes de terre, 3 c. à s. d'huile, 1 cube de bouillon, 1 verre de vin blanc.

**Préparation :**

- Couper finement l'oignon, les carottes, les pommes de terre et les orties.
- Mettre l'huile à chauffer dans une casserole, ajouter les légumes et les orties. Laisser suer.
- Mouiller avec le vin blanc pendant 1 minute.
- Ajouter le bouillon et environ 2 litres d'eau (Compter 1/3 de légumes pour environ 2 litres de liquide).
- *Astuce :* Si vous avez un morceau de petit lard ou de viande séchée, ajoutez-le à la soupe.
- Cuire 35 à 40 minutes.
- Crémer en fin de cuisson et servir chaud.