

## Première semaine d'automne ...

Vite, vite cueillons !

### *Qu'y-a-t-il de plus riche d'un point de vue nutritionnel qu'un bon steak ??*

Vous ne devinez pas ?

Mais oui, bien sûr, c'est **L'ORTIE** 😊



**En ce début d'automne**, de jeunes pousses d'orties viennent de faire leur apparition... alors vite, vite à la cueillette avant l'hiver !

100g d'orties, c'est beaucoup plus riche que 100g de steak. En effet, 100g d'orties fraîches couvrent la totalité des besoins journaliers en calcium et fer et 4 fois ceux en vitamine C et pro-A. Un véritable concentré de P, de vitamines et sels minéraux !

Tous à vos gants et paniers, je sais ... certains me diront « pfff... même pas mal.. » Personnellement, je préfère les gants.



Mais j'ai une petite astuce !! Lorsqu'on se pique, frottez donc avec du plantain\*, ce dernier comporte un antihistaminique\* qui calme la douleur des piqûres végétales et d'insectes tout en étant un excellent cicatrisant naturel.

Une fois votre panier rempli d'orties, prenez de préférence les sommités\* (mâles ou femelles), Nettoyez-les dans une eau vinaigrée à 5%, puis rincez.

### *Que peut on faire avec des orties ??*

Une fois la cueillette et le nettoyage des orties réalisés, si vous souhaitez conserver une source importante de protéines végétales tout l'hiver, vous pouvez :

- soit mettre vos feuilles d'orties au congélateur
- soit les faire sécher dans votre four thermostat 2 (60°C), puis réduire le tout en poudre.

## Quelles recettes peut-on faire ?

L'ortie se marie aisément avec beaucoup de choses. Bien évidemment, la soupe d'orties est un classique du genre, mais on peut faire des soufflés, gratins, coulis...

Personnellement j'apprécie le beurre d'orties avec une viande ou un canapé à l'apéritif.

Les orties frais sont finement hachées, très finement hachées, avec, pourquoi pas, du plantain et de l'origan, mélangés à du beurre, sel et une touche d'huile de noix, le tout sur un toast bien sec.

Ca change des cacahuètes et de leurs lipides qui sautent aux hanches !!



## Petit lexique

- *Plantain : Plante médicinale exceptionnelle qu'on trouve partout dans les champs et sur les chemins, permettant de lutter naturellement contre les irritations, inflammations et blessures légères.*
- *Anti-Histaminique : Substance qui adoucit l'hypersensibilité immédiate et réduit les réactions allergiques.*
- *Sommité : Extrémité florale d'une plante*