



## ORTIES et leurs “potiots”

Mes orties sont déjà hautes en cet hiver très doux alors je vous propose une fiche de saison

Les orties sont des Urticacées dont on trouve 7 espèces en Europe dont 4 en France. Les plus communes sont la grande ortie (*Urtica dioica*, jusqu'à 1 mètre) et l'ortie brûlante (*Urtica urens*, moins de 50 cm). *Urtica pilulifera* (ortie à pilules dite ortie romaine) surtout dans notre sud ouest et dans le midi dont nous allons parler le plus. Enfin l'*Urtica atrovirens* uniquement en Corse (plus bleutée et plus forte en goût).

Les premières sont utilisées par la phytothérapie depuis toujours. Dès que possible je vous ferais un petit topo pour un vieil onguent “anti-douleurs” on ne peut plus efficace. La grande ortie est également très utilisée à des fins industrielles (pour sa fibre) et agricoles (en tant qu'engrais vert et insecticide)

Pour nous, nous allons nous occuper d'elle en cuisine où vous allez redécouvrir cette agressive mais délicieuse voisine. Pour sa cueillette voyez la (note 1). C'est alors un excellent comestible :

- crue ? excellente en salade : mais oui, ça ne pique pas dans la bouche. Mais ne prenez que le bout des pousses bien tendres car l'ortie devient très vite filandreuse à la moindre sécheresse
- cuite ? en soupe et veloutés, en “flachaud”, en gratins, en soufflés soupe, soufflés ou en remplacement des épinards en plus parfumé. Essayez vos recettes florentines en remplaçant les épinards par vos orties et vous serez conquit ..



Nous allons préparer pour en manger fraîches mais comme vous allez en cueillir beaucoup faites donc quelques potiots pour cet hiver ...

### “potiots” d'ORTIES

#### Ingrédients :

des orties c'est tout

mais prévoyez des petits “potiots” de conserve à vis stériles

#### Méthode:

Si simple ... du reste vous la connaissez déjà puisque nous avons fait la même chose avec l'oseille. Comme d'habitude, impérativement voyez la fiche “nettoyage des légumes”. Deux précautions valent mieux qu'une ! Et même si la cuisson va tuer les miasmes les “squatters” risqueraient de donner ... un certain goût

Pour les orties, vous pouvez opter pour divers modes de cuisson :

- 1/ cuites à la vapeur dans votre couscoussier (voir dans le panier de votre cocotte minute mais ne la fermez pas : c'est si vite cuit qu'il ne vous resterait plus que les éventuels fils dans du jus).
- 2/ la méthode LVC rapide et sûre. Mettez vos feuilles pas trop essorées dans une jatte. Couvrez

d'un film étirable (ou d'un couvercle silicone adapté) et un tour dans votre cher FAO . Égouttez votre purée obtenue .(voir note 2) .

Maintenant utilisez vos orties fraîches comme vous utiliseriez des épinards frais mais vous en avez beaucoup alors faites donc des "potiots d'ortigas"



Vos petits pots sont prêts et stériles : voir la fiche "dans trucs de bricolage" à "conserves en urgence", si vous ne vous rappelez plus .

Versez votre purée bien brûlante dans vos pots . et "stérilisez" selon la méthode habituelle de la fiche .

Mais si votre pot est bien stérilisé et la purée bien bouillante vous pouvez simplement fermer le bocal à fond et retourner directement sur le linge (comme pour les confitures) .

## **NE PAS TOUCHER JUSQU'À COMPLET REFROIDISSEMENT dans tous les cas**

NB : Si vous avez l'impression qu'il reste quelques "fils" des pédoncules, passez les au moulin à légumes de Mamy (avantage il "trie" les fils) , sinon un coup de "girafe" pour avoir un produit bien lisse

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) Les poils de la plante, très fragiles se cassent comme du verre dans la peau, vous inoculant leur principe urticant l'histamine . Sachez que frotter du plantain (l'herbe à grillon) soulage aussitôt la piqûre ! La nature faisant merveilleusement les choses, vous trouverez souvent le plantain poussant près de l'ortie . Les mémés-sorcières de jadis crachaient sur la feuille avant d'en écraser le jus en frottant la peau avec ! NB : vous pouvez cracher vous même et vous rincer après ça marchera quand même

Le mieux est quand même de les cueillir avec des gants en remontant du bas vers le haut de la tige . "Fauchez-les" avec un grand couteau puis laissez-les posées à plat à l'air . En moins d'une demi-heure leur pouvoir "maléfique" c'est comme "évanoué" .

(note 2) Vous pouvez éventuellement garder le jus rendu par vos feuilles dans un flacon avec couvercle à vis selon la même méthode : il vous servira de mouillement, de "boulhon" pour de futures potages ou sauces

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" il y en a pas . Pour les "sans gluten" ? y en a pas . Pour les "sans gras" y en a pas ! Pour les "sans sucre" , certes il y en a un peu, mais si peu que ce ne sont que des traces (dans les 1%), profitez-en !

Voilà qui pour une fois va changer ma formule...

**ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A**

**MAIL [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr) et 2 téléphones de secours 06.18.42.92.03 ou 06.86.98.40.44**

**Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.f](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.f)**