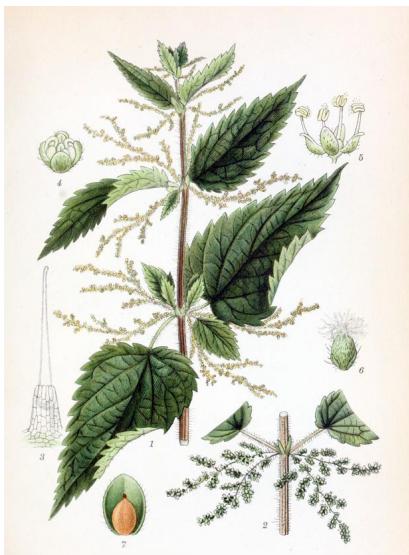


# Paysages comestibles



## Légumes sauvages et recettes, faciles à réaliser (03-2025)

Avec les orties, qui poussent en abondance dans les endroits riches en azote et que tout le monde connaît, on peut trouver un nombre presque infini de recettes, toutes délicieuses, comme par exemple « soupe aux orties », « légumes aux orties », « pesto aux orties », « gnocchi aux orties », « épinards », « smoothies » ou « fromage frais aux orties ».

L'ortie accompagne des fromages spéciaux et se consomme surtout en infusion ».

### Brève introduction botanique :

*La grande ortie* I (*Urtica dioica*) est une plante herbacée vivace de 30 à 300 cm. Elle s'enracine jusqu'à 70 centimètres de profondeur. La tige dressée, non ramifiée ou ramifiée, est fortement anguleuse et a un diamètre de 3 à 5 mm.

Grâce à son rhizome puissant, elle forme des stolons et peut ainsi s'étendre en grandes touffes. Les feuilles et les tiges sont recouvertes de poils urticants renforcés par de la silice.

Elle est utilisée dans l'industrie cosmétique et comme remède depuis le Moyen-Âge (contre les rhumatismes, pour les troubles digestifs, les troubles rénaux, pour la formation du sang).



*On y trouve également de courts poils gris et de petits poils glanduleux à quatre cellules, souvent avec des glandes perlées rondes à la base. La face supérieure des feuilles est mate et vert foncé et la face inférieure est velue.*

*La grande ortie est largement répandue dans l'hémisphère nord, à l'exception des régions tropicales et arctiques, et est un indicateur typique d'azote. Elle est la « plante hôte » de nombreuses espèces de papillons.*



### La recette du mois (I) : Feuilles d'ortie en pâte à la bière

#### Ingrédients pour 4 portions

20 grandes orties fraîches

125 g de farine

2 œufs

125 g de farine

un peu de jus de citron et sel

1 cuillère à soupe d'huile pour la pâte  
beurre clarifié ou huile pour la cuisson

#### Préparation

Séparez les œufs. Battre les blancs d'un œuf en neige. Préparer une pâte lisse avec la farine, la bière, les 2 jaunes d'œufs, l'huile et une pincée de sel. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige.

Laver les grandes feuilles d'orties fraîches, les sécher, les passer dans la farine et les passer dans la pâte à la bière.

Puis les faire frire dans de la graiss chauffée à 160° C jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Égoutter sur du papier absorbant et servir encore chaud, arrosé d'un peu de jus de citron.

**Un merveilleux en-cas pour l'apéritif ou tout simplement entre deux repas.**





### Le purin d'orties

Ne mangez pas et ne buvez pas !

... est l'engrais bio idéal et il est très facile à produire.

1 seau ou un autre récipient en plastique, en terre cuite ou en bois d'une capacité de 10 litres (le métal ne convient pas)

1 kg d'orties - les plantes ne doivent pas encore porter de fleurs ou de graines

Alternativement, utiliser 150 - 200 g d'orties séchées

10 l d'eau : si possible de l'eau de pluie ou de l'eau du robinet évent

1 poignée de farine de roche

Le processus de fermentation dure environ 2 semaines

Un seau de feuilles d'orties trempées. Pendant la fermentation, de l'écume se forme à la surface de la préparation de purin. Couper les orties en petits morceaux, les mettre dans un seau et ajouter de l'eau. Pour lier un peu l'odeur de pourriture qui se dégage de la fermentation, on peut yajouter de la poudre de roche.

Le récipient doit être placé dans un endroit ensoleillé pendant environ deux semaines.

Remuer le purin une à deux fois par jour pour qu'il y ait plus d'oxygène pour la transformation de la matière végétale. Lorsque le mélange cesse de mousser, le processus de fermentation est arrêté et le purin est prêt.

#### Diluer le purin d'ortie avant utilisation

Pour l'utilisation, le purin d'ortie doit être dilué avec de l'eau. Pour l'arrosage - exclusivement au niveau des racines - le rapport de mélange 1:10 convient, pour les plantes sensibles comme les plantons, il est préférable de le diluer au rapport 1:20. Il est préférable de fertiliser les plantes une fois par semaine avec le purin.

Une telle fertilisation riche en azote n'est pas recommandée pour les pois, les carottes, l'ail et les pommes de terre.

### La recette du mois de mars (II) : Gnocchi aux orties

(4 personnes)

pour les gnocchi

1 kg de pommes de terre farineuses

300g de farine

1 œuf - sel

1 poignée d'orties (à collecter délicatement avec un gant en caoutchouc)

1 poignée d'oseille (si disponibleou une deuxième poignée d'orties)

#### pour la sauce

250 g d'asperges (blanches)

200 g de jeunes épinards

¼ l de vin blanc

1 cuillère à café de soupe de légumes en poudre

1 bâton de cannelle (env. 4 cm)



#### Préparation

Éplucher les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau salée pendant environ 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les égoutter et les laisser sécher.

Hacher finement les orties et l'oseille. Ensuite, les écraser et les pétrir avec l'œuf, la farine, l'ortie, l'oseille et un peu de sel pour obtenir une pâte.

Former des rouleaux d'environ 1,5 cm d'épaisseur avec la pâte et y découper les gnocchis.

Toujours les saupoudrer de farine.

Faire cuire les gnocchi dans de l'eau bien salée et bouillante jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface. Les égoutter et les mettre dans un saladier.

Retirer la queue des fraises, les couper en petits dés et les mettre dans un saladier. Ajouter un peu de zeste d'orange (bio, non injecté) et la fève tonka.

Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive.

Mélanger brièvement le tout.

Couper les extrémités des asperges et éplucher les tiges. Les couper ensuite en fines tranches en biais et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'arachide.

Mouiller avec le vin blanc. Ajouter le potage en poudre, le bâton de cannelle et l'anis étoilé et porter une fois brièvement à ébullition. Ajouter les épinards et laisser reposer quelques minutes.

Au moment de servir, raboter un peu de poivre ou/et du parmesan sur le plat.