

Cuisiner avec des orties



HEINZ STAFFELBACH / WWF-SWITZERLAND

Surprenez vos invités en leur offrant un apéritif original à base de feuilles et de graines d'ortie! Voici quelques délicieuses recettes à réaliser à partir de cette plante médicinale riche en nutriments.

Changez votre regard sur l'ortie, car elle regorge de trésors cachés. Nous avons tous fait une mauvaise expérience avec cette plante urticante. Echaudés, nous évitons tout contact avec elle. Oubliez tout cela! Armez-vous de gants et d'une paire de ciseaux, et partez à la chasse à l'ortie!

La période de mars à octobre est idéale pour cueillir ses jeunes feuilles et l'extrémité de ses tiges.

Les feuilles séchées peuvent être utilisées pour préparer une tisane dépurative.

L'ortie, comme les épinards, se prête à de multiples recettes: soupes, cannellonis garnis à la ricotta et à l'ortie, spätzli verts et quiches.

Le goût de noisette des semences vertes que l'on peut récolter à partir de juillet, mais aussi des graines mûres à l'automne, servies séchées ou rôties, se marie admirablement avec celui des pâtes et du fromage.

Biscuits apéritifs aux graines d'ortie

Ingrédients

- pâte feuilletée
- env. 20 g de graines d'ortie (1/2 tasse)
- 1 œuf
- sel aux herbes
- huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 1 poignée de feuilles d'ortie
- fromage de chèvre frais
- 1 citron non traité

Se munir de gants, déposer les feuilles et les tiges dans une passoire, puis séparer les graines dans un bol. Les réserver. Laver les jeunes feuilles. Retirer les gants. Préchauffer le four à 200 degrés.

Hacher l'ail et le cuire à feu vif dans l'huile d'olive, ajouter les feuilles d'ortie et blanchir à couvert et à feu doux. Saler, puis assaisonner avec du sel et des zestes de citron. Une fois la masse refroidie, hacher finement.

Dérouler le premier tiers de la pâte. Badigeonner avec un œuf battu (ou avec de l'eau pour une recette vegan), saupoudrer de sel et de graines. Couper en lanières de 1 cm d'épaisseur, les enrouler sur elles-mêmes et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire environ 10 minutes jusqu'à ce que les bâtonnets soient dorés.

Dérouler le reste de la pâte. Badigeonner les deux tiers d'une fine couche de fromage, saupoudrer de sel puis répartir les feuilles hâchées sur le dessus. Badigeonner d'œuf le tiers supérieur puis l'enrouler de bas en haut. Badigeonner ensuite l'extérieur et saupoudrer de graines.

Couper le rouleau en tranches de 1 cm d'épaisseur et les déposer sur une seconde plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire pendant environ 12 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien doré.



Tomates fourrées à la pâte de graines d'orties

Ingrédients

- env. 20 g de graines d'ortie (1/2 tasse)
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- 1 petit oignon
- 2 tomates
- persil
- huile essentielle de citron
- 15 tomates cerises
- pâquerettes
- capucines

Rôtir rapidement les graines dans la poêle jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter, verser de l'huile d'olive et continuer de cuire.

Ajouter l'oignon haché et le persil, mouiller avec le vinaigre balsamique, ajouter les tomates cerises finement hachées et saler.

Cuire jusqu'à ce que la masse soit crémeuse. Evider les tomates, les garnir avec la masse refroidie et décorer avec les pâquerettes. S'il reste du fromage de chèvre frais, le mélanger avec des herbes fraîches et garnir les tomates et les capucines.



Chips à l'ortie

Ingrédients

- 125 g de farine d'épeautre
- 250 ml de bière blonde
- 1 œuf
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 citron non traité
- huile d'arachide pour frire
- feuilles d'ortie

Mélanger la farine, la bière, le jaune d'œuf et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Assaisonner avec du sel et des zestes de citron.

Battre le blanc d'œuf en neige et incorporer à la pâte. Laver les feuilles d'ortie et les sécher à la centrifugeuse. Intégrer les feuilles à la pâte et les frire dans l'huile bouillante de façon à dorer les deux côtés.

Disposer sur du papier ménagé pour absorber l'excès d'huile. Délicieux avec du quark épicé aux herbes.



© Claudia Forcellini / WWF Schweiz ; www.wwf.ch/erlebnistipps

© photos: Heinz Staffelbach / WWF-Switzerland

WWF Suisse

Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73
Fax: +41 (0) 21 966 73 74
E-mail: service-info@wwf.ch
www.wwf.ch
Dons: CP 12-5008-4



Notre raison d'être

Arrêter la dégradation de l'environnement dans le monde et construire un avenir où les êtres humains pourront vivre en harmonie avec la nature.