





L'Ortie

*Partager est un grand bonheur mais il en existe un autre:*

*Donner sans retour.*

*Les Secrets de l'Âme du Monde,  
Grand-Père Joseph, Aben'Aki*

Nathalie Pillon

# L'Ortie

Délicieuse et fortifiante  
*La cueillir et l'apprêter*



ÉDITIONS  
CABEDITA  
2012

## REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier M. Eric Caboussat pour m'avoir permis d'écrire et de publier ce livre, ainsi que ma famille de cœur et mon compagnon Philippe qui m'a soutenue dans cette aventure. Mais aussi tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à l'aboutissement de ce livre, sans oublier mes amies les plantes qui m'entourent, qui me donnent une joie de vivre, que je découvre tous les jours et qui me permettent de faire de succulents plats pour régaler ma famille et mes amis. Je tiens enfin également à remercier mes lecteurs de partager cette aventure avec moi.

L'auteure

Couverture: Photo Nathalie Pillon

© 2012. Editions Cabédita, CH-1145 Bière  
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains  
Internet: [www.cabedita.ch](http://www.cabedita.ch)

ISBN 978-2-88295-634-7



---

## AVERTISSEMENT

---

Il faut savoir que manger des plantes sauvages «seules» est très difficile, car elles sont beaucoup plus fibreuses que les légumes que nous mangeons tous les jours et ont des constituants différents. Si le corps n'est pas habitué, c'est un grand changement pour notre organisme et cela implique une phase digestive délicate. Je vous expliquerai plus loin dans le livre comment éviter certains désagréments. Les conséquences peuvent être variées en fonction des individus, des flatulences avec une odeur plus ou moins soutenue sont la plus fréquente. Je vous invite donc à composer avec votre alimentation de tous les jours une variante à base de plantes sauvages.

---

## INTRODUCTION

---



### COMMENT J'AI DÉCOUVERT LA GASTRONOMIE

Lorsque j'étais plus jeune, je ne mangeais que par besoin. J'ai eu une période où je consommais des pâtes matin, midi et soir. Puis une seconde où j'ai pris le temps de cuisiner et de redécouvrir les légumes et céréales. Je ne vous cache pas qu'après mon régime de pâtes où mon palais ne connaissait rien d'autre, les saveurs étaient délicieuses: c'était une véritable découverte pour moi!

Je découvrais les saveurs piquantes, acides, aigres, amères, âpres, fumées, salées, sucrées, chocolatées... Un vrai régal!

J'ai commencé à faire de jolies assiettes avec quelques légumes du jardin. Je mangeais en tête à tête avec moi-même et comme cela était un peu triste, je me suis mise à concocter des petits plats, tout en veillant à la présentation.

Je voyageais visuellement entre chaque aliment dans mon assiette et essayais de retrouver le parfum de chacun. J'avoue que ce n'est pas toujours évident. Puis je les dégustais.

Une partie de mon jardin s'est fait envahir par des orties! Je m'obstinais à les enlever, j'en ai arraché tellement que j'en ai rêvé la nuit. Je me suis souvenue de la soupe aux orties de ma grand-mère. Aussi, je les ai cueillies et les ai cuisinées en gratin. A ma grande surprise, je découvrais de nouvelles saveurs qui titillaient mes papilles: un vrai délice! J'ai acheté quelques livres pour bien identifier les plantes sauvages et avoir quelques idées pour les cuisiner. Voilà donc tous les ingrédients de ma passion: la cuisine buissonnière.

## MA FASCINATION POUR LA NATURE

Je me souviens encore des balades dans la forêt avec mon grand-père Henri. Il était chasseur. Ensemble nous allions agrainer les sangliers. Il me montrait toutes sortes de plantes, sans forcément les nommer. Nous les observions, les comparions, les touchions et les sentions. Sans le savoir, je faisais connaissance avec la nature. Il m'a aussi enseigné comment faire des boutures. Lorsque je n'avais pas de jardin, je passais mon temps à en faire et les offrais à mon entourage. J'allais chez les fleuristes et récupérais les plantes «pas vendables», leur faisais une petite cure et les offrais. Mon appartement était un vrai jardin du bonheur. Aujourd'hui j'ai le plus beau jardin du bonheur qui existe, aux alentours de mon Oamac. Il est très riche en légumes, en aromates... Je passe plus de temps à les observer et les cueillir qu'à les semer, les arroser et les nettoyer.

## L'INTÉRÊT DES PLANTES SAUVAGES

*Que ta nourriture soit ta médecine, que ta médecine soit ta nourriture.*

Hippocrate

L'un de mes mots préférés est «savoureux». La racine de ce mot est saveur, qui inclut également le parfum et l'arôme, un merveilleux bouquet pour notre palais. Il n'existe que six saveurs différentes; en les associant, il est possible d'en obtenir plus de quatre mille. La plupart des plantes sauvages ont une «saveur» plus soutenue que nos légumes. Car ces plantes poussent par leurs propres moyens, sans binage, sans arrosage et sans perfectionnement scientifique. Et c'est pour cela que nous utilisons les plantes sauvages en accompagnement, les graines et racines en condiment et les feuilles en aromates.

En fonction de leurs utilisations, elles peuvent donner d'autres saveurs à notre cuisine et peuvent aider notre corps. Selon la plante que nous utilisons, nous pouvons obtenir des effets différents:

- antispasmodique: permettent de lutter contre les spasmes des intestins et de l'estomac
- apéritif: stimulent l'appétit
- carminatif: aident à l'expulsion de gaz intestinaux et à la digestion des protéines animales
- cholagogue: elles stimulent les fonctions hépatiques
- digestif
- dépuratif: favorisent l'élimination des toxines de l'organisme
- diurétique: favorisent la production des urines.

## L'ORTIE *Urtica dioica* L.

Omniprésente, parfois envahissante, l'ortie subit aujourd'hui sa réputation de «mauvaise» herbe. A travers cet ouvrage, je vous invite à porter un regard neuf, dénué de préjugés, sur une plante aux qualités nutritives et médicinales remarquables. L'ortie ressemble à un homme un peu rude, mais qui a du cœur et qui, au besoin, sait sacrifier sa vie pour sauver celle de son voisin.

Il existe environ trois cent vingt noms populaires pour désigner l'ortie recensés à nos jours. Ces noms sont souvent proches de celui d'«ortie» ou de sa racine latine: *artigo*, *hourtigo*... ou font référence à ses piquants: *pico*, *pikette*... D'autres encore précisent son usage.

Dans le langage des fleurs, l'ortie signifie la trahison. Dans l'Antiquité, plante de Vénus, elle était le symbole de la luxure. Sur le plan symbolique, l'ortie représente aussi la franchise car, contrairement à d'autres, elle ne cherche pas à masquer derrière une apparence flatteuse ses défauts. C'est l'une des raisons pour lesquelles j'aime cette plante.

J'ai envie de partager des méthodes de récolte aux procédés de conservation et de transformation. Ce merveilleux légume sauvage s'invitera dans des recettes simples et originales pour le plus grand bien-être de votre corps et de vos papilles. L'ortie possède plus d'une



«fibre» à son arc. Elle a aussi de nombreuses utilisations dans le domaine du jardin. Que ce soit comme engrais, produit de traitement, fourrage, aliment du bétail, ses utilisations sont multiples.

## RÈGLES ET CONSEILS POUR LA CUEILLETTE

Pour nombre d'entre nous, le seul et premier outil que nous avons pour identifier une plante est une photo dans un livre. Cette image ne peut remplacer ni l'expérience du terrain où nous utilisons tous nos sens – la vue, le toucher, l'odeur et le goût – ni une rencontre avec le lieu de vie de la plante, son parfum, ses compagnes et sa relation avec les insectes, ce petit monde qui, sans eux, ne permettrait pas l'existence de nombreuses espèces!

Il s'agit donc de caractériser la plante, l'observer, comparer ses formes avec d'autres plantes similaires, de toucher sa texture, le velu, le doux, le piquant, de humer son parfum fleuri, camphré... cela sans oublier le bruissement particulier de certaines feuilles à notre oreille.

Nous pouvons faire apparaître intuitivement certaines vertus ou toxicités. Par exemple: si vous avez ingéré des baies ou des plantes très amères, recrachez-les immédiatement et, si possible, rincez-vous la bouche rapidement. Là, au mieux, elles sont non comestibles, au pire, elles sont toxiques. Apprenez cette règle aux jeunes enfants, car ils sont souvent tentés de mettre des baies rouges en bouche. Ne consommez jamais une plante à odeur désagréable, fétide, voire puante! Méfiez-vous des plantes qui laissent écouler un lait blanc ou jaune lorsqu'on les coupe, car la plupart sont toxiques ou irritantes.

Il est important de cueillir et de consommer seulement des plantes qui sont parfaitement identifiées; en cas de doute, il faut s'abstenir. Récoltez-les dans des lieux non pollués, ne dévastez pas l'espèce et laissez à la plante la possibilité de se reproduire. Ne cueillez que ce qui sera consommé. Mettez votre récolte de préférence dans un panier en osier. Évitez les sacs en plastique, la température s'élève rapidement et l'oxygénation est insuffisante; vos plantes risquent de fermenter rapidement. N'utilisez pas des plantes qui ont changé de couleur, qui sont flétries ou moisies. Que ce soit des plantes sauvages ou cultivées, elles

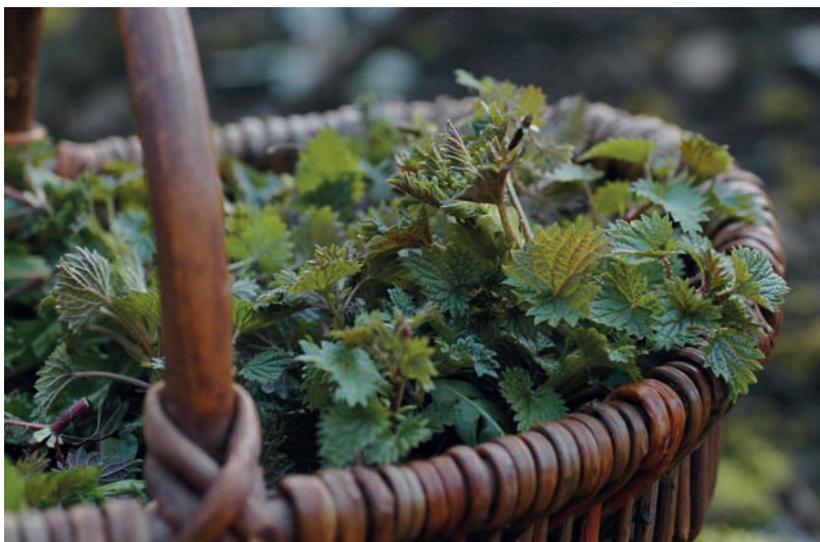


Photo de Christine Duphénéux

doivent être consommées aussi fraîches que possible. Il n'y a aucun intérêt à cueillir des quantités de plantes et à les stocker dans le réfrigérateur alors que votre garde-manger ne se trouve pas très loin. Si vous habitez en ville, vous pouvez faire une cueillette pour la semaine. A ce moment-là, le mode de conservation est très important! Triez vos plantes et enveloppez-les dans un torchon humide, puis dans des sacs en plastique pour garder l'humidité. Placez les sacs dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ne conservez jamais vos plantes dans un sac en plastique sans les réfrigérer, car la température s'élève vite. Vos plantes risquent alors de fermenter rapidement. Il est possible aussi de les congeler – mais il est important de commencer la cuisson lorsque vos plantes sont congelées afin de garder un maximum de saveur – ou de les faire sécher. Dans ce cas, étalez-les dans un endroit bien aéré, à l'abri de la lumière, ou pendant quelques heures au four à cinquante degrés environ. Puis conservez-les dans des sacs en papier, des boîtes métalliques ou des bocaux de verre bien fermés.

Les cueillettes se font en fonction des saisons; au printemps, ce sont les feuilles et les bourgeons, l'été, les tiges, les inflorescences et les graines, en automne, les fruits et les racines. Lorsque l'hiver est devant la porte, c'est le moment du repos pour les plantes, de la vie souterraine et de la gestation des réserves.

## PRINTEMPS: LA CUEILLETTE DES FEUILLES ET DES BOURGEONS

### *La cueillette des feuilles*

La cueillette était généralement effectuée par des femmes, tandis que les hommes partaient à la chasse. De nos jours, les récoltes sont généralement mécanisées, sauf pour les petits producteurs. Les feuilles se récoltent au moment de leur développement, mais avant la formation des boutons floraux, pour obtenir un maximum de teneur en principes actifs. La cueillette est une opération importante. La technique pour cueillir les feuilles est la suivante: avec habileté et soin, il faut pincer entre le pouce et l'index l'extrémité à cueillir. Dans la plupart des cas, plus les feuilles sont jeunes, plus elles sont riches en substances comme la théine, le tanin, les flavonoïdes, les saponines. Quant aux feuilles les plus anciennes, elles sont riches en substances telles que le stérol, le tanin et l'acide salicylique. Il existe des exceptions: dans certaines feuilles la concentration de certains pigments appartenant à la famille des flavonoïdes augmentent en fin de vie de la feuille.

Plus les feuilles sont jeunes, plus elles ont un parfum subtil et raffiné. Plus nous descendons sur la branche, plus les feuilles sont âgées et grandes, leurs saveurs plus soutenues. Il est préférable de faire la récolte pendant un temps sec et chaud: les plantes mouillées par la pluie ou la rosée s'altèrent, moisissent, fermentent et perdent ainsi toute valeur thérapeutique. Le matin est le moment le plus favorable, lorsque la rosée est évaporée et avant que le soleil ne chauffe trop les feuilles. Celles qui sont destinées à être séchées ne doivent pas être lavées, il vaut mieux éviter de cueillir les feuilles poussiéreuses ou proches de cultures et qui auraient ainsi pu être souillées par des engrais chimiques. Choisissez uniquement les feuilles saines, éliminez les feuilles flétries, tachées, décolorées, mangées par les insectes ou poussant à proximité des champignons. Il est également possible de procéder à une cueillette le soir, avant que la fraîcheur ne tombe. A ce moment-là, les feuilles n'auront pas du tout la même saveur. Leur côté amer sera beaucoup plus prononcé.



Les feuilles récoltées en début de saison ont plutôt un usage médicinal: teinture mère, crème pour le corps. Les feuilles récoltées en fin de saison sont moins riches en principes actifs, elles ont fini leur cycle de vie annuel et sont fatiguées.

Pour la cueillette de feuilles d'ortie, munissez-vous de gants afin d'éviter de vous piquer.

### ***La cueillette des bourgeons***

La cueillette des bourgeons s'effectue à la main, sans aucun instrument, sur une période d'une quinzaine de jours environ. Le début de la cueillette des bourgeons commence fin mars début avril.

AVERTISSEMENT.....	7
--------------------	---

## INTRODUCTION

Comment j'ai découvert la gastronomie.....	8
Ma fascination pour la nature.....	9
L'intérêt des plantes sauvages.....	10
L'ortie <i>Urtica dioica</i> L.....	11

## RÈGLES ET CONSEILS POUR LA CUEILLETTE 12

<b>Printemps: la cueillette des feuilles et des bourgeons</b> .....	14
– La cueillette des feuilles.....	14
– La cueillette des bourgeons.....	15
<b>L'été: la cueillette des tiges, inflorescences et graines</b> .....	16
– La cueillette des tiges.....	16
– La cueillette des inflorescences.....	17
– La cueillette des graines.....	19
<b>L'automne: la cueillette des fruits et des racines</b> .....	20
– La cueillette des fruits.....	20
– La cueillette des racines.....	21
<b>Calendrier des cueillettes des plantes comestibles</b> .....	22

## PROPRIÉTÉS DE L'ORTIE 26

## RECETTES 35

### ■ Les vinaigrettes

Sauce à la purée d'olives et d'orties.....	36
Vinaigrette aux orties.....	37
Vinaigrette tamari, coriandre et ortie.....	37

### ■ Les épices

Sel, ail des ours – ortie.....	38
Épices acidulées.....	38
Épices chauffantes.....	39

### ■ Les tartares

Tartare d'algues et orties.....	40
---------------------------------	----

Tartare de graines d'ortie.....	41
<b>■ Les terrines</b>	
Terrine de choux et d'orties.....	42
Terrine d'aubergines et d'orties.....	44
<b>■ Les mousses</b>	
Mousse de topinambours.....	46
Mousse de chou romanesco.....	47
Mousse de poireaux, ail des ours et orties.....	48
<b>■ Les entrées</b>	
Patate douce accompagnée d'un fromage aux orties.....	49
Sushis au plantain et à l'ortie.....	50
Samossas au chutney de courgette – orties.....	52
Œufs mollets accompagnés d'une sauce aux orties.....	54
Soupe de quinoa aux orties.....	56
<b>■ Les garnitures</b>	
Millefeuille de panais – orties.....	58
Burger aux orties.....	60
Gâteau au fromage de chèvre et aux orties.....	62
Pâtes.....	64
<b>■ Les desserts</b>	
Bavarois aux orties.....	66
Feuilleté mirabelle – ortie.....	68
Truffes au chocolat noir, masala et ortie.....	69
Gaufres à l'ortie accompagnées d'une chantilly à la spiruline.....	70
Mandarines confites au caramel et aux épices sauvages.....	72
<b>■ Un smoothie</b>	
Concombre – pomme – ortie.....	74
Glossaire.....	75
En guise de conclusion.....	76
Bibliographie.....	77
L'auteur.....	77