

L'Ortie, la vraie !

Par Thierry Dalbavie

Extrait du Solide Almanach Nourricier 2023 de l'Étonnant Festin

Mars annonce déjà avril, le renouveau plane dans l'air, les mésanges zinzinulent, bonjour printemps !

Tu les as vues ? Les orties sont de sortie !

Oui on les attendait ! On leur garde quelques petits coins sauvages au jardin, qu'elles monopolisent de leurs longs rhizomes jaunes.

Ces spots à ortie au jardin, c'est pratique pour ne pas les confondre avec les Lamiers blancs (improprement appelés orties blanches) ; les 2 plantes se ressemblent tellement qu'on s'y perd, et elles poussent côte à côte ! Là, on est sûrs que les orties sont propres, zéro pesticides, zéro pollutions.

« Chaque feuille d'ortie a ses 2 languettes (stipules) que le lamier n'a pas »

Comment les distinguer ?

L'ortie pique, le lamier ne pique pas. L'ortie pique, c'est une urticante, de la famille botanique des Urticacées. L'ortie est verte-chlorophylle qui tire sur le bleu, pas le lamier qui est plus clair. L'ortie, plante vivace, ne fleurit pas au printemps mais plus tard ; le lamier, plante annuelle, sort vite ses élégantes fleurs blanches.

Chaque feuille d'ortie a ses 2 languettes (stipules) que le lamier n'a pas.

Nous cueillons l'ortie du bout des doigts, les premiers niveaux de feuilles toutes fraîches, pas plus. Oui ça piquette un peu, bon, il y a pire !

« on laisse cuire, pas trop pour garder les vitamines »

Pour la soupe, il en faut un plein petit panier, et 2 patates.

Nous faisons une soupe améliorée, à la graisse de canard ! Patates en petits cubes et pointes d'orties rissolées/réduites dans la graisse, puis on mouille petit à petit, gros sel, et on laisse cuire, pas trop pour garder les vitamines.

Un coup de pied-mixeur, ça devient bien onctueux, on rajoute un œuf entier, bien mélanger, laisser cuire l'œuf, et c'est prêt !

L'ortie est un cadeau au printemps ; avec elle on fait le plein de minéraux, elle nettoie le foie, les reins et la vésicule biliaire, si on fait une cure (et avec moins de graisse de canard !).

Un peu plus tard, on en fera des purins, bien utiles au jardin.