



Comment cuisiner les orties ?

Les orties, un trésor facile à trouver ! Les feuilles sont très riches en protéines (2 à 9% dans la plante fraîche, soit 2 fois plus que le soja), mais aussi en fer, en magnésium et en vitamines.

En juillet et en août, l'époque où ont lieu les camps, les orties sont en fleurs et à ce stade, elles sont plus amères et moins savoureuses.

Les recettes ci-dessous sont donc à réaliser pour un repas avec les parents avant le camp. À moins que tu n'aies la chance d'avoir une zone d'orties qui ont été fauchées et qui repoussent.

Alors, tu pourras tester tes recettes au camp !

Cueillette

- Sois prudent, munis-toi de gants !
- Cueille seulement les jeunes pousses, c'est-à-dire les 2 à 4 paires de feuilles du dessus ou de branches latérales.
- Veille à ne cueillir que ce dont tu as besoin et uniquement les plantes que tu reconnais assurément (pour l'ortie, pas de doute possible).
- Attention également aux lieux où tu les cueilles : évite les abords de champs potentiellement aspergés de pesticides, les bords de chemins arrosés par les chiens notamment et les bords de grandes routes, pollués par les gaz d'échappement des voitures.





Soupe aux orties

Matériel

- 1 planche,
- 1 couteau,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 casserole,
- 1 mixeur plongeant.

Ingrédients pour (4 personnes)

- 1 gros oignon,
- 1 poireau,
- 4 pommes de terre,
- 5 poignées de jeunes orties,
- 3 c. à s. d'huile d'olive,
- 1l d'eau,
- Sel, poivre.

Préparation

- Lave soigneusement les orties et essore-les.
- Effeuille les orties (les tiges sont plus amères).
- Lave et coupe les légumes en petits morceaux.
- Fais revenir les oignons et les poireaux dans l'huile.
- Ajoute les pommes de terre et les orties et mélange bien.
- Couvre d'eau.
- Assaisonne à ton goût.
- Porte à ébullition et laisse cuire 30'.
- Mixe.
- C'est prêt !



Pesto aux orties

Ingrédients

- 50 à 60 g d'orties,
- 3c. à s. d'huile d'olives,
- 2 gousses d'ails,
- 1 citron,
- 10 noisettes.

Préparation

- Lave les feuilles d'ortie à l'eau vinaigrée.
- Essore-les.
- Hache les orties, l'ail et les noisettes.
- Place-le tout dans un bol avec l'huile et mixe l'ensemble (si tu n'as pas de mixer, hache très finement et passe le tout au pilon).
- Ajoute le jus de citron.
- Mélange bien.

Recettes inspirées des fiches de « Cuisine Sauvage » (D'après <https://cuisinesauvage.org/> , page consultée le 7 juillet 2021).



Profite d'une journée d'animation
pour préparer plusieurs bocaux de pesto
prêt à l'emploi pour le camp

¹¹Un beewrap est un morceau de tissu imprégné de cire d'abeille qui peut remplacer le papier fraîcheur. Tu peux en réaliser toi-même (D'après <https://www.youtube.com/watch?v=0TAC2Gz6l-w>, page consultée le 7 juillet 2021).