



# COMESTIBLE DU JARDIN: L'ORTIE



## Qui suis-je?

**Nom commun:** Ortie -ou- Grande ortie

**Nom latin:** Urtica dioica

**Où me trouver:** dans les jardins, les champs, les bords de chemin, en forêt...



## Comment me reconnaître?

Tout au long de ma tige je suis recouverte de feuilles dentées en forme de triangle.

Pouvant pousser un peu partout et facilement, dans beaucoup de régions du monde, je peux mesurer parfois jusqu'à 1m50.

Mes fleurs femelles sont vertes et tombent vers le bas, tandis que mes fleurs mâles sont jaunes et se dressent en épis.



**Le saviez-vous?** Je suis entièrement recouverte de poils urticants qui forment de petits boutons sur la peau si l'on me touche. Tu peux d'ailleurs les apaiser en frottant des feuilles de tomates dessus. Alors, avant de me manger, munis toi de gants pour me ramasser!

## Cake aux orties et au chèvre (pour 4 personnes)



### INGRÉDIENTS

- une grosse poignée d'orties
- 3 oeufs
- 150g de farine
- 100mL d'huile
- 130mL de lait tiède
- 100g de gruyère râpé
- 200g de chèvre en bûche ou frais



environ 1 heure



- fouet
- couteau
- saladier
- moule à cake

### ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 180°C, puis laver et faire blanchir 3 à 5 min les feuilles d'ortie.
2. Dans le saladier, mélanger les œufs avec la farine, puis ajouter l'huile petit à petit et le lait tiède. Ajouter le gruyère puis saler et poivrer.
3. Couper le chèvre, puis ajouter le chèvre et les orties à la préparation.
4. Verser la préparation dans le moule et enfourner environ 45 min.

- Le mieux est d'éviter de cueillir les plantes comestibles en bordure de route ou de chemin.
- Il faut privilégier les jeunes pousses souvent plus goutues et moins amères.
- Ne pas tout ramasser au même endroit et en laisser sur place afin de leur permettre de se reproduire.
- ! Attention certaines plantes peuvent être toxiques, il faut donc être vigilant•e lors de la cueillette. !