

Magique ortie !

On la dit magique, l'ortie ! Parole de papillon, de coccinelle, d'escargot mais aussi de pharmacien, de jardinier... et de gastronome en culottes courtes. Voici deux recettes in-ra-ta-bles !

ATTENTION !

Au cours de cette activité, tu ne dois entrer en contact avec personne d'autre que ceux avec qui tu habites !

Ce que tu vas apprendre

- Un tas de trucs sympas sur l'ortie
- La constitution de ses piquants
- Comment vit l'ortie
- À la cuisiner

Ce que tu vas faire

Recette 1 Les Croc'Orties Recette salée

Les ingrédients donnés ici correspondent à 8 belles tartines.

100 g d'orties fraîches
De l'huile d'olive
1 cuiller à café de moutarde
20 cl de crème fraîche épaisse
De l'emmental râpé
Du sel
Du bon pain !

Lave les orties. Hache-les finement (aux ciseaux, c'est carrément plus facile). Fais-les revenir dans l'huile d'olive quelques minutes avec du sel.

Dans une terrine, mélange tous les autres ingrédients. Ajoute les orties. Étale le mélange généreusement sur des tartines de bon pain d'une bonne épaisseur (1 cm).

Passes-les 10 minutes au four pour qu'elles grillent légèrement.

Mmmm...

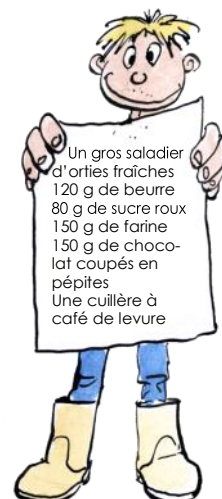
Recette 2 : Les cookies Chocolat-ortie Recette sucrée

Lave les orties. Hache-les finement. Ecrase le beurre avec une spatule. C'est plus facile si tu l'as sorti du frigo un peu avant.

Ajoute le sucre et mélange. Ajoute un œuf.

Ajoute la farine et la levure. Quand ta pâte est bien homogène, ajoute les orties hachées et les pépites de chocolat. Sur du papier de cuisson, fais des petits tas avec une cuillère à soupe.

Enfourne 10 minutes à une température de 180 °C.



Pour voir la technique de récolte, [clique ICI !](#)

La note de l'accompagnateur

Accompagnez l'enfant afin de vérifier qu'il récolte correctement les orties. La confusion est difficile. Bien sûr, vous ne confondrez pas avec le lamier blanc alias ortie blanche. Encore que ça ne serait pas grave : elle est bonne également !

Notre conseil : regardez ensemble la vidéo de Bernard Bertrand pour les conseils de récolte. Sinon, notez ceci :

cueillez les sommités des plantes. Pour ne pas vous piquer : un coup de ciseaux et hop, vous faites habilement tomber la tête de l'ortie dans une saladier. Vérifiez que l'endroit n'est pas pollué.

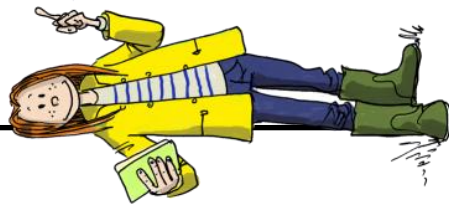
Et lisez attentivement la fiche ci-jointe !



Pour voir la recette réalisée par Babeth et Christina, [clique ICI !](#)



FICHE NATURALISTE



Retiens ça !

L'ortie est une plante fantastique !
Un bouquet d'ortie est un miracle pour une quantité incroyable d'animaux qui viennent la manger, y pondre, s'y cacher... 30 espèces d'papillons doivent leur vie directement à l'ortie... dont les plus jolis papillons qui volent dans nos jardins. Elle se mange, bien sûr, et elle contient protéines et vitamines qui en font un "médicament pour personnes en bonne santé" !
Et le jardinier l'utilise dans son jardin : il en met au pied des plants qu'il repique, il les étale au sol (en paillage) et en fait un purin qui soigne tout son potager !

Inoubliable !

Procure-toi une loupe et observe les piquants de l'ortie ! Vois-tu l'ampoule ? Vois-tu l'aiguille ?



Pourquoi ça pique ?

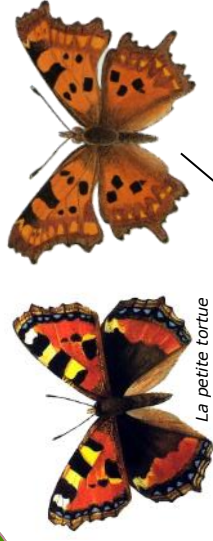
Au moindre contact, l'aiguille se rentre dans la peau, casse l'ampoule et libère le produit urticant (= qui pique). Ce liquide est composé d'un puissant cocktail d'acides en tous genres dont certains sont fabriqués chez la fourmi (acide formique) et d'autres chez l'homme... par son cerveau (sérotonine, acétylcholine, histamine...). Comment l'ortie arrive-t-elle à fabriquer tout ça ?

Mais la nature a tout prévu !

Non loin de l'ortie poussent les antidotes ! Frotte la piqûre avec l'oseille ou le plantain.



Les plus beaux papillons viennent y pondre leurs œufs



Le Robert-le-Diable



Le Paon du jour

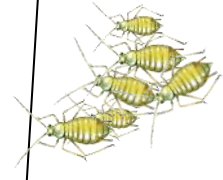


La belle dame

Des micro papillons qui ne paient pas de mine



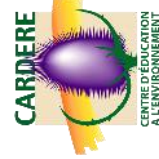
Des pucerons en pagaille



Un très élégant charançon (Phylllobius urticae)



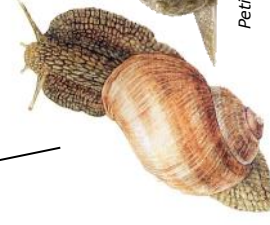
Limace(s)



Escargot des haies



Petit gris



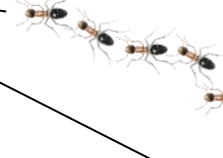
Escargot de Bourgogne

La confrérie des escargots

Coccinelles prêtes à croquer les pucerons en pagaille



Une armée de fourmis



Des araignées prêtes à filer !



Forficule, alias perce-oreille

