

Ortie, pissenlit, plantain, pourpier...

Pas si mauvaises ces herbes

Au printemps, elles sont partout : dans les prés, les sentiers, les jardins. Une aubaine pour la santé. Il n'y a qu'à se baisser... pour faire le plein de vitamines.

PAR **STÉPHANE PERRAUD**



© Dionisvera - Fotolia.com



© Stéphane Perraud

Indispensable ortie

« Tout jardinier devrait posséder au moins une touffe d'orties dans son potager et l'arroser comme un légume », explique Moutsie qui propose des stages de découvertes des plantes sauvages dans l'Aude. Auteur du livre « Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles », elle a fait de l'ortie sa plante fétiche. Diurétique, drainante et reminéralisante, elle est riche en fer, vitamine C et provitamine A. Elle présente également un taux de protéines quasi équivalent à celui de la viande. Pas mal pour une mauvaise herbe... Son conseil : récoltez l'ortie avant la floraison. Comme toutes les plantes, elle contient plus de principes actifs lorsqu'elle est encore en feuilles. Puis taillez-la régulièrement pour qu'elle donne des jeunes pousses toute l'année. Pour la cueillir à mains nues, placez un doigt de chaque côté de la tige sans toucher les feuilles. Pincez-la en effectuant un mouvement

vers le haut dans le sens des poils. Ils se coucheront et ne piqueront pas. Pour les moins téméraires, une paire de gants fera l'affaire. Lavez-les après la cueillette, comme pour toute plante sauvage. Dans son ouvrage « Sauvagement Bon », le glaneur Nicolas Blanche conseille de ne prélever que les extrémités. Les tiges contiennent beaucoup de fibres et ne sont pas agréables en bouche. L'ortie se cuisine en soupe ou sautée comme des épinards dont elle rappelle le goût. Mais pour bénéficier au mieux de ses propriétés, consommez-la fraîche sur une salade, en la hachant finement, ce qui lui fait perdre son côté urticant. Mixez-la en pesto avec de l'huile d'olive pour servir sur des toasts ou accompagner des pâtes. On peut aussi la réduire en poudre après avoir fait sécher les feuilles quelques jours dans un endroit ventilé (surtout pas au four) et l'ajouter à des sauces, omelettes, tartes, tisanes ou l'emmener partout comme complément alimentaire.

Pour toute cueillette de plante sauvage, il convient d'éviter les abords de champs traités, les pâturages de troupeaux et les fossés proches d'une route fréquentée.



© Stéphane Perraud

À lire

**RÉCOLTER LES JEUNES
POUSSES DES PLANTES
SAUVAGES COMESTIBLES,**
de Moutsie et Gérard Ducerf,
Ed. de Terran, 303 p, 24,50 €.



© DR

**CONNAÎTRE, CUEILLIR ET UTILISER
LES PLANTES SAUVAGES,**
de Thierry Thévenin, Ed. Lucien Souny,
331 p, 24,90 €.



© DR

**JE FERAI BIEN
UNE SOUPE,**
de Marie Chioca,
Ed. Terre Vivante,
120 p, 14 €.

CUEILLETES SAUVAGES SANS RISQUES,
de Sylvie Hampikian, Ed. Terre Vivante,
160 p, 19 €.



© DR

SAUVAGEMENT BON
Sauvagement bon, par Nicolas
Blanche (Tétras éditions). 14,90 €
Son blog : <http://sauvagement-bon.blogspot.fr>



Photos © Stéphane Perraud



L'ami pissenlit

Peu de risque de confusion grâce à ses feuilles découpées et dentées disposées en rosette au ras du sol. Au pire, vous cueillerez de la chicorée dont le goût très amer devrait vous rebuter. Le pissenlit se mange surtout en salade, avec des croûtons et des œufs mollets. Sa légère amertume est un régal. On peut aussi cuire les feuilles à la poêle avec de l'ail ou les ajouter à une omelette. Ses fleurs et ses boutons, à cueillir plutôt le matin, égayent les salades et entrent dans la composition d'une gelée au goût proche du miel. Lavez les fleurs, faites-les sécher sur du papier absorbant et gardez uniquement les pétales. Faire macérer quelques heures 400 g de pétales dans un litre d'eau avec deux oranges et deux citrons bios coupés en rondelles. Cuire ensuite cette macération 30 minutes. Filtrer. Ajouter 800 g de sucre pour 1 litre d'eau. Cuire la confiture environ 30 minutes après ébullition jusqu'à gélification. Mettre en pot et retourner jusqu'à refroidissement (recette de la cramailote tirée du blog: <http://belles-sauvagesetplus.blogspot.fr>).



© Stéphane Perraud

Le pissenlit est riche en fibres et en provitamine A. C'est un draineur hépatique qui soulage aussi les troubles biliaires et urinaires. Pour une tisane dépurative, placez des petits morceaux de racine de pissenlit dans une casserole d'eau froide, faites bouillir 5 mn, filtrez et buvez avant le repas.



© Colibri

©Marie Chicca



LE POTAGE CRÉTOIS AU POURPIER DE MARIE

- 2 échalotes
- 25 cl d'eau
- 250 g de pourpier
- 5 tomates
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à café de crème fraîche (ou de crème de brebis)

Émincer les échalotes, les mettre dans l'eau bouillante salée. Ajouter le pourpier lavé et les tomates. Poivrer. Faire cuire 10 mn. Ajouter l'huile d'olive et mixer. Ajouter la crème avant de servir.



©Nicolas Bianche

PAIN DE RANDONNÉE AUX ORTIES DE NICOLAS

- 200 g d'orties fraîches
- 300 g de farine
- 25 cl d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 g de sel
- 5 g de bicarbonate de soude

Préchauffer le four à 200 °C. Laver puis essorer les orties. Hacher-les grossièrement avant de les placer dans le mixeur avec de l'eau. Mixer en purée fine et sombre. Verser dans un bol et mélanger avec la farine, le sel et le bicarbonate. Incorporer l'huile jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Verser sur une feuille de papier cuisson et enfourner 40 minutes.



© L'ortie

LES BISCUITS DE MOUTSIE AUX ALGUES ET À L'ORTIE

- 600 g de farine de céréales
- 150 g de farine de pois chiches
- 250 g d'huile d'olive
- 80 g de laitue de mer
- 80 g de poudre d'ortie
- ¼ de cuillère à café de sel
- 75 g de noix ou amandes concassées

Mélanger tous les ingrédients en malaxant avec les mains, puis ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte qui sera étalée au rouleau et découpée en ronds avec un verre. Mettre sur une plaque farinée, faire cuire au four à 200 °C pendant 10 à 15 minutes. Ces biscuits sont de vrais boosters pour l'organisme. Ils se conservent dans une boîte en fer ou un bocal en verre durant plusieurs semaines.



© Lortie

EN STAGE Moutsie propose deux stages d'identification des plantes, dans l'Aude, du 19 au 21 avril et du 1^{er} au 4 mai prochain (145 €).
Plus d'infos sur son site : www.lortie.asso.fr

Le pourpier, roi de l'été

Facile à reconnaître, il est l'ennemi des jardiniers car il peut vite devenir envahissant. C'est une plante rampante qui aime les sols un peu secs. Les tiges sont couchées et rougeâtres. Ses petites feuilles vertes charnues donnent au pourpier l'aspect d'une plante grasse. L'extrémité des tiges et les feuilles présentent une délicieuse texture croquante et légèrement acidulée. Versez un trait de citron et un filet d'huile d'olive sur une poignée de feuilles. Salez. Vous obtiendrez une salade qui produit toujours son petit effet. On peut aussi consommer le pourpier cuit en beignet, en gratin ou à la poêle.



© Foof pictures - fotolia.com

« Je n'en ai pas dans mon jardin. Mais des amis maraîchers m'en donnent régulièrement. Ça les débarrasse ! » explique Marie Chioca, auteur de l'ouvrage « Et si je faisais une soupe ». Si le pourpier est riche en fer, en magnésium, en oméga 3, en vitamine B et C, en provitamine A, il contient aussi beaucoup de mucilages, un épaississant qui permet de se passer de pommes de terre dans les potages.

Le plantain, méconnu

« Sortez de la maison et faites cinquante pas. Vous n'avez pas trouvé de plantain ? Vous avez dû marcher dessus ou vous habitez une dune, un glacier ou la forêt profonde », ironise le cueilleur creusois Thierry Thévenin. Moins connue que le pissenlit, cette plante est aussi commune et se trouve aux mêmes endroits : prairies, terrains vagues, chemins... Ses feuilles partent directement du sol comme les rayons d'une roue, larges et ovales pour le grand plantain, en fer de lance pour le lancéolé, plus goûtu. Pour ne pas vous tromper, brisez une feuille au premier tiers de sa longueur. Vous verrez cinq



© Emer - fotolia.com

nervures élastiques retenir les deux parties déchirées. Les jeunes pousses au goût de champignon se consomment mélangées à une salade. Les feuilles plus âgées se cuisent en soupe ou à la poêle. Séché, le plantain se boit en tisane, parfait contre la toux et le mal de gorge. Il est riche en protéines complètes, en calcium, en carotène et en vitamine C. C'est aussi un excellent remède pour calmer les piqûres d'insectes, d'ortie ou les écorchures de ronce. Une feuille frottée sur la peau apaise la douleur.