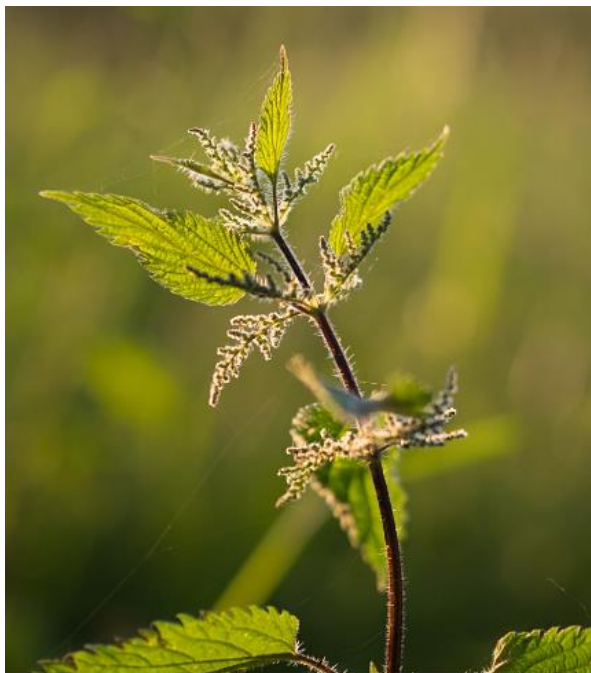


# L'ortie est de sortie !



**Re-Découvrez** l'ortie !

Ses saveurs, sa finesse et ses richesses.  
Avec envie, élaborerez de nouvelles recettes.

Bonne réussite dans vos préparations.  
Régalez-vous !



MAISON DU  
DÉVELOPPEMENT  
DURABLE

RECETTES À BASE D'ORTIE →

## « Qui s'y frotte, s'y pique ! ».

### Plante herbacée vivace bonus alimentaire

L'ortie (*Urtica dioica*), considérée à tort de « mauvaise herbe », détient pourtant de nombreuses vertus. Il s'agit d'une des plantes les plus nutritives car riche en vitamines (A, B et C), et en minéraux (Fer, Calcium, Magnésium, Potassium, Phosphore) et en acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Elle peut donc être largement consommée.

### Bonus jardinage

Le purin d'ortie permet une bonne fertilisation du sol, favorise la croissance des plantes et leur résistance aux maladies. C'est aussi un insecticide naturel et un accélérateur de compost.

### Bonus pour la biodiversité

L'ortie constitue une niche écologique importante pour de nombreux insectes qui y trouvent un lieu de ponte, mais aussi le gîte et le couvert. Elle est l'hôte de plusieurs espèces de papillons qui sans elle, ne fréquenteraient pas votre jardin ! Gardez en un petit massif dans votre jardin et si vous craignez qu'elles ne s'étendent trop fort, taillez les avant que les fleurs ne se transforment en graines.

## Des délices à préparer vous-même !

### Houmous d'orties aux pois cassés

- Cuire 500 g de pois cassés et laisser refroidir.
- Blanchir 50 feuilles d'orties dans l'eau pendant quelques minutes.
- Dans le bol du mixer, verser les pois cassés cuits, les orties blanchies, 1 yaourt, le jus d'un citron. Assaisonner avec un peu de sel aromatisé et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
- Déguster l'Humous revisité sur un toast

### Chips d'orties

- Laver et essorer 50 feuilles.
- Placer les feuilles dans un saladier avec de l'huile d'olive et du sel.
- Poser les feuilles dans une poêle chaude et laisser croustiller.
- Bon apéro !

## Crêpes aux orties

- Faire suer 50 feuilles d'orties dans une casserole huilée et bien chaude durant quelques minutes pour les ramollir et de retirer leur pouvoir urticant.
- Dans un récipient, mettre 250 g de farine, 4 œufs et 500 ml de lait.
- Bien mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Ajouter les orties et mixer le tout.
- Laisser reposer 1h avant de cuire dans une poêle comme les crêpes classiques.
- Bonne dégustation !

Outre les feuilles fraîches, on peut aussi :

- Les faire sécher et les consommer l'hiver
- Récolter les graines et s'en servir pour aromatiser des préparations



La Maison du Développement Durable mène ses projets en impliquant les citoyens et les actrices et acteurs locaux, toujours dans une vision fédératrice.

N'hésitez pas à nous rendre visite ou à consulter notre site : <https://maisondd.be>, pour rester informé sur nos prochaines activités.

Agora 2, 1348 Louvain-La-Neuve 010 47 39 59



MAISON DU  
DÉVELOPPEMENT  
DURABLE