

## Les graines d'ortie, un super-aliment local et gratuit !



Vous savez peut-être que les feuilles d'ortie se mangent, mais peu de gens savent que les graines d'ortie se mangent aussi ! C'est un aliment extrêmement riche en nutriments, autant dire un super-aliment ! Les graines d'ortie poussent juste sous notre nez et n'ont rien à envier à d'autres compléments alimentaires.

Savez-vous que les graines mâles et les femelles poussent sur des pieds différents ?

L'ortie est une plante dioïque. Cela veut dire qu'il y a des plantes mâles et des plantes femelles. Les fleurs mâles envoient leur pollen aux fleurs femelles et celles-ci se transforment en fruits qui contiendront les graines.

Les fleurs mâles sont un peu plus claires que les femelles et les épis floraux se dressent à la verticale. Les fleurs femelles tombent en grappes vers le bas. Au départ les graines sont vertes puis en mûrissant elles deviennent couleur marron-gris. Les graines d'ortie se récoltent sur les plantes



Ortie dioïque en fleurs, fleurs femelles à gauche, fleurs mâles à droite

Les bienfaits des graines d'ortie : elles sont très riches en minéraux et en vitamines A, C et E, connue pour ses effets antioxydants.

Les graines d'ortie contiennent environ 30 % de protéines et 25 à 33% d'acides gras dont en grande partie des acides gras mono-insaturés (acide linoléique) et environ 1% d'acides gras polyinsaturés (acides linoléique). On y trouve également des hormones végétales ainsi que des caroténoïdes et de la lutéine. Ces deux dernières substances sont reconnues pour leurs bienfaits sur la vue.

Elles sont aussi un tonifiant général de l'organisme et recommandées en cas de fatigue, surmenage et stress. Ovide, conseillait il y a 2000 ans déjà, les graines d'orties en mélange avec des graines de poivre pour un effet aphrodisiaque !



Autrefois les graines d'orties étaient utilisées dans la nourriture des poules et des chevaux. Les maquignons les mélangeaient à l'alimentation des bêtes une semaine avant leur vente, ce qui rendait leur pelage soyeux et brillant !

Quant aux poules, si l'on ajoute régulièrement un peu de graines d'orties au grain pendant l'hiver, cela favoriserait efficacement leur capacité de pondre, même en plein hiver.

#### Quand et comment récolter les graines d'ortie ?

Elles sont présentes dès le mois d'août et on peut les récolter jusqu'en octobre.

Les graines vertes ont un goût un peu plus doux et les graines mûres ont une saveur qui se rapproche de celle de la noisette. Elles sont un peu croquantes.

Pour la cueillette le mieux est de porter des gants car les tiges recouvertes de poils urticants. Couper avec les doigts ou des ciseaux la partie de la tige qui porte des grappes de graines. Les déposer alors dans un grand panier garni d'un tissu ou d'un papier afin d'éviter que les graines ne se dispersent sur le sol ! Vous voilà maintenant avec une réserve de graines vitalisantes pour l'hiver !



Sécher les graines d'ortie : étaler les tiges de graines sur un et les laisser à l'air ambiant. Eviter le soleil direct sur les graines lors du séchage, les rayons lumineux altérant les principes actifs de la plante, si intéressant pour notre santé.

Ensuite vous pouvez stocker les graines sèches dans un bocal à l'abri de la lumière dans un placard, Voilà votre réserve de complément alimentaire 100% gratuit et local est faite !

### Comment utiliser les graines d'ortie ?

La façon la plus simple de les utiliser est d'en saupoudrer les salades, tartines, soupes et autres plats. Les graines peuvent aussi se transformer en pesto avec d'autres plantes ou vous pouvez les mixer dans un smoothie avec quelques fruits. On peut les ajouter dans une salade ou les utiliser pour enrober un fromage frais (photo ci-dessous), dans une pâte à tarte.



Chèvre frais aux graines d'ortie et fleurs

### Gomasio aux graines d'ortie

Vous pouvez préparer un sel aux plantes ou même une sorte de gomasio. Le gomasio classique est fait à base de graines de sésame grillées, écrasées et mélangées. Pourquoi ne pas remplacer le sésame par de l'ortie ?

Vous pouvez ajouter une ou deux cuillerées des graines d'ortie dans, vos mueslis ou vos yogourts.

Elles trouvent aussi leur emploi dans des pâtisseries, des pains, des petits crackers faits maison, ou alors dans les poêlées de légumes, sur un gratin, dans un fromage blanc aux herbes etc.



Boules énergétiques aux graines d'ortie

### Recette :

Ingrédients :

- 100 g de dattes
- 20 g de graines d'ortie séchées
- 45 g de flocons d'avoine
- environ 20 ml d'eau

Préparation :

Dénoyauter les dattes.

Verser les dattes, les graines d'ortie et les flocons d'avoine dans un blender et mixer le tout ensemble.

Ajouter l'eau cuillerée par cuillerée et mixer à chaque cuillerée jusqu'à obtention une consistance pâteuse mais toujours assez sèche. Il faut juste que cela se tienne.

Former des boules à la main que vous pouvez rouler dans des graines de sésame

Ces boules énergétiques se gardent plusieurs jours au frais dans une boîte hermétique ou un bocal.