



CROQUE UNE ORTIE !

Nombre de graines à gagner : 3

À toi de jouer !

Lance-toi dans cette expérience super sensible ! Au début, tu peux mettre des gants, mais bientôt tu pourras t'en passer ! Ça va te plaire...

Tu as besoin

- De gants, éventuellement
- De ciseaux

Adopte la technique « anti pik-pik » !

Avant de te lancer à corps perdu dans le premier massif d'Orties venu, respecte ces quelques étapes de cueillette :



- Sélectionne une Ortie qui pousse assez loin du bord de la route et de toute autre source de pollution.
- Cueille une toute jeune feuille bien tendre : celles qui poussent tout en haut de la plante sont les meilleures car les plus fraîches.
 - Place délicatement tes doigts sous la feuille pour la saisir au niveau du pétiole (la petite « queue » de la feuille).
 - Une fois la feuille entre tes doigts, attention au limbe (la partie verte de la feuille) qui est recouvert de poils-qui-piquent et qui libèrent un cocktail urticant dès qu'on les effleure !
 - Plie la feuille dans le sens de la largeur pour enfermer la face intérieure sur elle-même.
 - Plie une nouvelle fois, dans l'autre sens.
- Recommence jusqu'à obtenir une petite boule de feuille.
- Grignote-la directement avec tes molaires pour hacher complètement la boule de feuille. Miam !

La note de l'accompagnateur

Accompagnez l'enfant dans sa récolte afin de vérifier la façon dont il s'y prend mais aussi la fraîcheur de la plante. Vous ne confondez pas l'Ortie dioïque avec le Lamier blanc, alias Ortie blanche, qui ne pique pas, lui ! Et puis, il est aussi comestible, alors pas d'inquiétude.

Alors, qu'est-ce que cela te fait de manger une Ortie ?!



Recette des cookies Choc'Ortie

Voici une recette facile à faire qui va te plaire. Si besoin, demande à un adulte de t'accompagner. Tu peux évidemment varier les plaisirs pour l'accompagnement de l'Ortie, si tu n'aimes pas le chocolat par exemple... Commence par aller chercher de très jeunes feuilles d'Ortie. Pour aller vite, tu peux utiliser une paire de ciseaux pour couper les petites têtes.

- Préchauffe le four à 180°C.
- Mélange le sucre roux avec le beurre mou jusqu'à ce que tu obtiennes un mélange homogène.
- Prends un autre récipient et tamise la farine pour éviter les grumeaux. Mélange-la à la levure.
- Hache les feuilles d'Ortie en tout-petits morceaux.
- Ajoute l'œuf dans le mélange beurre/sucre.
- Ajoute le mélange farine/levure. Malaxe avec tes mains.
- Ajoute les Orties.

Suite de la recette

Plein de bonnes choses dans les Orties !

L'Ortie est reconnue pour ses bienfaits. En effet, elle t'apporte plein de vitamines : elle contient plus de vitamine C que les oranges ! Elle est constituée de protéines et peut remplacer la viande dans les repas. « Qui a des Orties dans son jardin, ne meurt pas de faim », cela pourrait être un nouveau proverbe. Quand on dit que l'Ortie est une super plante, c'est vrai !



Tu verras que l'Ortie est recouverte de **poils urticants** (de la tête au pied, en passant par le dessous des feuilles). Lorsque tu t'approches d'un peu trop près, sans y prêter attention, ses poils se cassent et libèrent un vrai **cocktail chimique** ! Celui-ci est composé d'histamine, de formiate de sodium, de sérotonine et d'acétylcholine. Cette mixture est contenue sous pression dans les poils. Elle est évacuée au moindre frottement du poil. Le contact avec la peau est alors très vif et provoque une **réaction d'irritation**.

Aïe ! Tu t'es fait piquer ? Trouve vite une feuille de Plantain majeur, frotte ta piqûre pour te soulager.



Ingrédients

- 50 g de têtes d'Orties
- 1 œuf
- Chocolat noir
- 150 g de farine complète
- 80 g de sucre roux
- 120 g de beurre mou
- 1 cuillère à café de levure



- Casse le chocolat en morceaux et ajoute-les.
- Forme des boules à la taille que tu souhaites avec une cuillère.
- Dispose les boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourne et laisse cuire pendant 10 minutes.

Cuisiner et manger des orties te paraissait peut-être « un peu fou », mais maintenant... **Qu'est-ce que tu en penses ?**

Observe l'ortie de plus près

