

nos  
plantes  
sauvages

comment  
les récolter, les cuisiner,  
les utiliser en remèdes

textes : Françoise Gabriel

photographies : Marie-Rose Louen & Françoise Gabriel

***Racine***

# table des matières

## 9 Mes conseils d'herboriste

le respect de la nature

vocabulaire et techniques de base

récolte

conservation et utilisations médicinales

j'insiste

## 16 LES PLANTES INCONTOURNABLES

### 19 L'ORTIE

une mal-aimée si précieuse

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

recettes sucrées

### 41 LE PISSENLIT

soleil qui brille dans le pré

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

recettes sucrées

### 53 L'AIL DES OURS

secret de longévité

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

### 63 LE PLANTAIN

discrète oreille de lapin

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

recettes sucrées

### 73 LA BOURRACHE

herbe à concombre

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

### 83 LA CONSOUDE

qui soude et consolide

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

### 95 LE SUREAU NOIR

qui nous protège

symbolisme et histoire

utilisation médicinale

utilisation variée

utilisation en cuisine

recettes salées

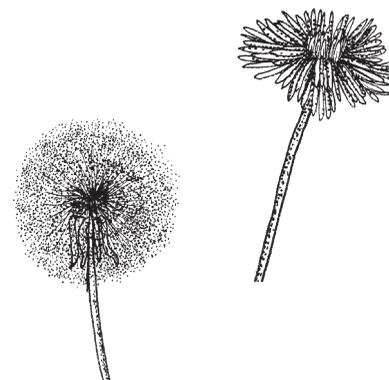
en juin, avec les fleurs

en septembre, avec les fruits

recettes sucrées

en juin, avec les fleurs

en septembre, avec les fruits



## **110** UTILISATION CULINAIRE DES PLANTES

### **112 SALADES SAUVAGES**

préparation  
plantes  
recettes

### **122 SOUPES ET LÉGUMES CUITS SAUVAGES**

préparation  
plantes  
recettes

### **128 BEIGNETS, CRÊPES, GALETTES ET GAUFRES**

#### **128 LES BEIGNETS**

préparation  
plantes  
recettes

#### **131 LES CRÊPES**

préparation  
plantes  
recettes

#### **135 LES GALETTES**

préparation  
plantes  
recettes

#### **136 LES GAUFRES**

préparation  
plantes  
recettes

### **140 TARTINADES ET PÂTÉS**

préparation  
plantes  
recettes salées  
recettes sucrées

### **147 COULIS, COMPOTES, CONFITURES, GELÉES ET SIROPS**

préparation  
fruits  
recettes

### **161 HUILES ET VINAIGRES**

préparation  
plantes  
recettes

### **165 LIQUEURS ET VINS**

préparation  
plantes  
recettes  
avec des fleurs  
avec des herbes et des aromates  
avec des fruits  
avec des noix et des noisettes  
liqueurs spéciales

### **176 PÂTISSERIES ET DOUCEURS**

préparation  
plantes  
recettes  
avec des noix, noisettes, châtaignes ...  
avec des fruits  
avec des fleurs

## 200 UTILISATION MÉDICINALE DES PLANTES

### 202 SÈVE DE BOULEAU

explication  
plante  
recettes ou posologie

### 206 BOURGEONS

explication  
récolte  
extraction  
    la macération glycinée ou EAG  
    le séchage pour tisane  
plantes  
    les bourgeons  
    les graines germées  
recettes

### 219 TISANES

explication  
plantes  
    les plantes à récolter en mars et en avril  
    les plantes à récolter en mai et en juin  
    les plantes à récolter en juillet et en août  
    en hiver, il nous reste à ajouter les épices et quelques  
    restes de fruits  
recettes

### 239 TEINTURES-MÈRES

explication  
plantes  
recettes

### 245 SIROPS

explication  
plantes  
recettes

### 250 GOMMES ET PASTILLES

explication  
plantes  
recettes

### 256 CATAPLASMES, HUILES, POMMADES ET GELS

#### 256 LES CATAPLASMES

explication  
plantes et recettes

#### 258 LES HUILES ET MACÉRATS HUILEUX

explication  
plantes et recettes

#### 262 LES POMMADES, ONGUENTS ET BAUMES

explication  
recettes

#### 265 LE GEL D'ALOÉ VERA

explication  
plante

#### 266 ÉLIXIRS

explication  
    procédé de fabrication du docteur Bach  
    autres élixirs, autres méthodes  
    méthode personnelle

plantes  
    quelques fleurs de Bach régionales  
    d'autres fleurs  
    pas qu'avec des plantes

recettes et utilisation

#### 283 HUILES ESSENTIELLES

explication  
plantes  
    les huiles essentielles en cuisine  
    les huiles essentielles en herboristerie  
recettes

# 290 ASTUCES POUR UNE ALIMENTATION SAINTE

## 292 ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

allergies ou intolérances ?

les alternatives

les alternatives au lait

les crèmes et les laits végétaux disponibles

voici ce que j'utilise le plus souvent

les alternatives au sucre raffiné

les « sucraants » disponibles

des petits trucs pour gérer l'indice glycémique d'un repas ou d'un plat

les farines avec et sans gluten

la farine de froment et les farines avec gluten

les farines sans gluten ou avec un autre gluten

que dire de la levure ?

les alternatives aux œufs

les matières grasses

les catégories de lipides

mes graisses préférées

## 312 LES PLANTES SAUVAGES POUR UNE ALIMENTATION PLUS RICHE ET PLUS VARIÉE

les protéines

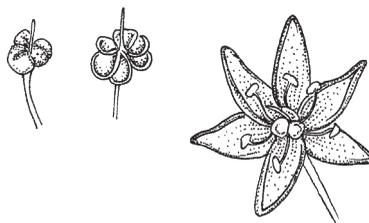
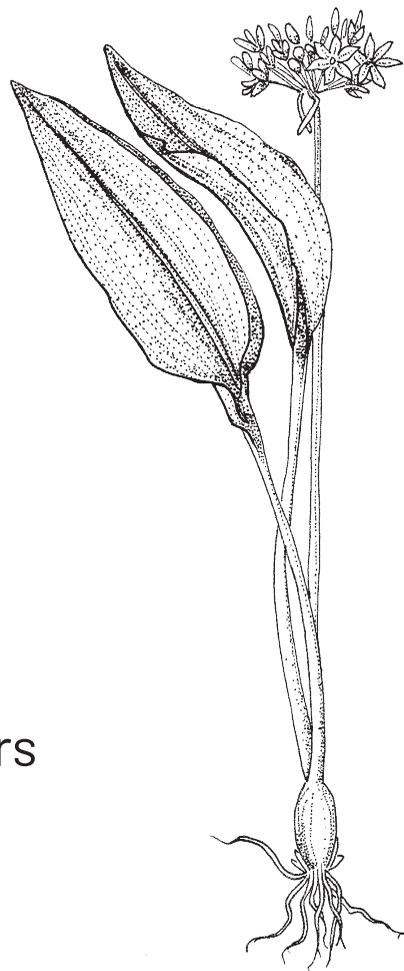
la cuisine sauvage ... volontaire et sacrée

## 314 Index des recettes culinaires

## 318 Le nom des plantes en plusieurs langues

## 332 Index santé

## 362 Bibliographie





# mes conseils d'herboriste

## le respect de la nature

Mais oui, nous avons des plantes géniales chez nous, dans le talus d'en face, dans le pré d'à côté, en abondance et presque toute l'année. J'ai une fois lu un « Notre Père transformé » qui disait : « Donnez-nous de voir le pain quotidien que vous nous donnez dans la nature » et j'ai réalisé à quel point c'était vrai. Il suffit de se baisser. Quand on a la chance d'habiter à la campagne, cela prend moins de temps (et cause moins de stress) d'arpenter sa pelouse que d'aller à l'épicerie ou au grand magasin faire ses courses. Et puis il n'y a pas qu'une plante sauvage comestible, il y en a beaucoup !

Mais attention, si la nature est généreuse avec nous, nous devons aussi la respecter !

Aussi est-il bien de se tenir à ces quelques règles de base :

- Ne piétinez pas inutilement les plantes, ne les abîmez pas pour jouer.
- Ne plumez pas la nature : ne prenez que le nécessaire et uniquement si la plante est abondante.
- N'arrachez pas, coupez plutôt pour ne pas enlever les racines. Si nécessaire, colmatez la plaie avec de l'argile ou du goudron végétal.
- Cueillez des plantes saines, propres et sans parasites.
- Transportez-les dans un panier, un bac de récolte, un sac en papier... pas dans un sachet en plastique fermé qui ne respire pas.
- N'oubliez pas que la plante est un être vivant, approchez-la calmement et en lui parlant, informez-la de vos besoins et intentions, remerciez-la et elle se sacrifiera volontiers dans son rôle de nourriture physique et énergétique pour vous.
- Les plantes sont souvent l'habitat et la nourriture de nombreux animaux. S'ils étaient là avant vous, laissez-leur la place. Ne cueillez pas la fleur dans laquelle l'abeille ou la mouchette butine.



Nous n'avons pas tous la même conception du respect de la nature. Aussi, soyez **attentifs à la pollution**. Évitez impérativement les lieux pollués par les engrais, les industries, les déchets. De plus, lavez, rincez votre récolte... sauf dans le cas des fleurs (cela enlèverait le pollen). Et puis attendez qu'une plante soit en graines et récoltez ses graines pour les semer dans votre « jardin sauvage perso », non pollué et à portée de main.

Soyez bien certain de pouvoir **identifier la plante**. Certaines confusions pourraient être très lourdes de conséquences. Toutes les plantes ne sont pas comestibles et certaines sont même très dangereuses. Apprenez à observer la texture, la forme, la disposition des fleurs et des feuilles sur la tige, la couleur, l'odeur... j'insiste toujours sur l'identification et les risques de confusion. Et puis surtout, rien ne vaut l'observation guidée par un spécialiste, sur le terrain. Beaucoup d'herboristes et de guides nature proposent des ateliers de découverte intéressants, certainement aussi près de chez vous.

Enfin, il me semble important de rappeler que **cuisiner** est aussi une expression de **créativité** mais surtout une tâche à **responsabilité** car elle consiste à préparer le repas de la famille de sorte que la nourriture garde chacun en bonne santé. L'image dévalorisante de la « bonne femme » derrière ses casseroles nous a enlevé le sens du plaisir et du sacré. À nous, hommes et femmes, de le retrouver.

# vocabulaire et techniques de base

Ce livre se veut surtout un cours de cuisine... mais pas uniquement ! Aussi, il est utile de donner quelques explications sur la récolte, la conservation et les préparations ou utilisations médicinales.

## **récolte**

Pour une utilisation optimale, il est important de cueillir les plantes (et leurs différentes parties) au moment où leur force thérapeutique et énergétique est à son maximum :

- Les racines sont déterrées en automne ou en fin d'hiver et en début ou en fin de journée.
- Les feuilles sont souvent plus concentrées en principes actifs et en énergie lorsqu'elles sont en bourgeons prêts à éclore, en tout cas jeunes et avant la floraison de la plante. Elles se cueillent de préférence le matin lorsque la rosée a disparu.
- Pour les fleurs, c'est en début de floraison ou en floraison épanouie si vous cherchez à avoir beaucoup de pollen, de préférence entre midi et 14 h, en plein soleil.
- Les fruits sont cueillis au moment de leur maturité, l'après-midi.

Bien sûr, il n'est pas toujours possible d'y être au bon moment. Allez-y quand vous avez le temps et l'esprit serein, fiez-vous à votre ressenti et cueillez lorsque vous vous sentez bien avec vous-même et avec la plante. Soyez sûrs qu'elle vous donnera tout ce qu'elle peut vous offrir.

\* *Mon petit truc en plus : le bac récup*

*Il est très romantique de se promener dans la nature avec un panier en osier ; c'est très joli sur les photos ! Mais le panier en osier, aussi beau soit-il, présente des inconvénients. Il est fait de branches tressées et laisse passer les éléments de petite taille. Il est difficile à maintenir impeccablement propre, et il peut pourrir s'il reste humide. Vous pouvez en tapisser le fond d'un drap de vaisselle, d'une étamine ou d'une fine étoffe, mais il faudra toujours le tenir et y consacrer l'une de vos deux mains.*

*J'utilise des bidons de glycérine. N'importe quel bidon de 3, 5 ou 10 litres fera l'affaire, pour autant qu'il ait contenu un élément alimentaire et qu'il soit parfaitement nettoyé et désinfecté. Coupez-le en laissant une bavette sur un côté large, avec deux trous pour y attacher une corde. Cette corde, veillez à ce qu'elle soit solide, épaisse et surtout douce pour qu'elle ne vienne pas vous râper le cou. Ainsi, vous gardez les deux mains libres, une pour tenir les branches et l'autre pour saisir le fruit, la plante ou le bourgeon. Ces bacs se lavent facilement, sont imputrescibles et ne laissent rien tomber.*

*Pensez aussi à peser le petit bac de récolte vide pour connaître sa tare et inscrivez-l'y au marqueur indélébile. Ainsi, quand vous le pèserez bien rempli, il ne vous restera plus qu'à déduire la tare pour connaître le poids exact de votre récolte.*

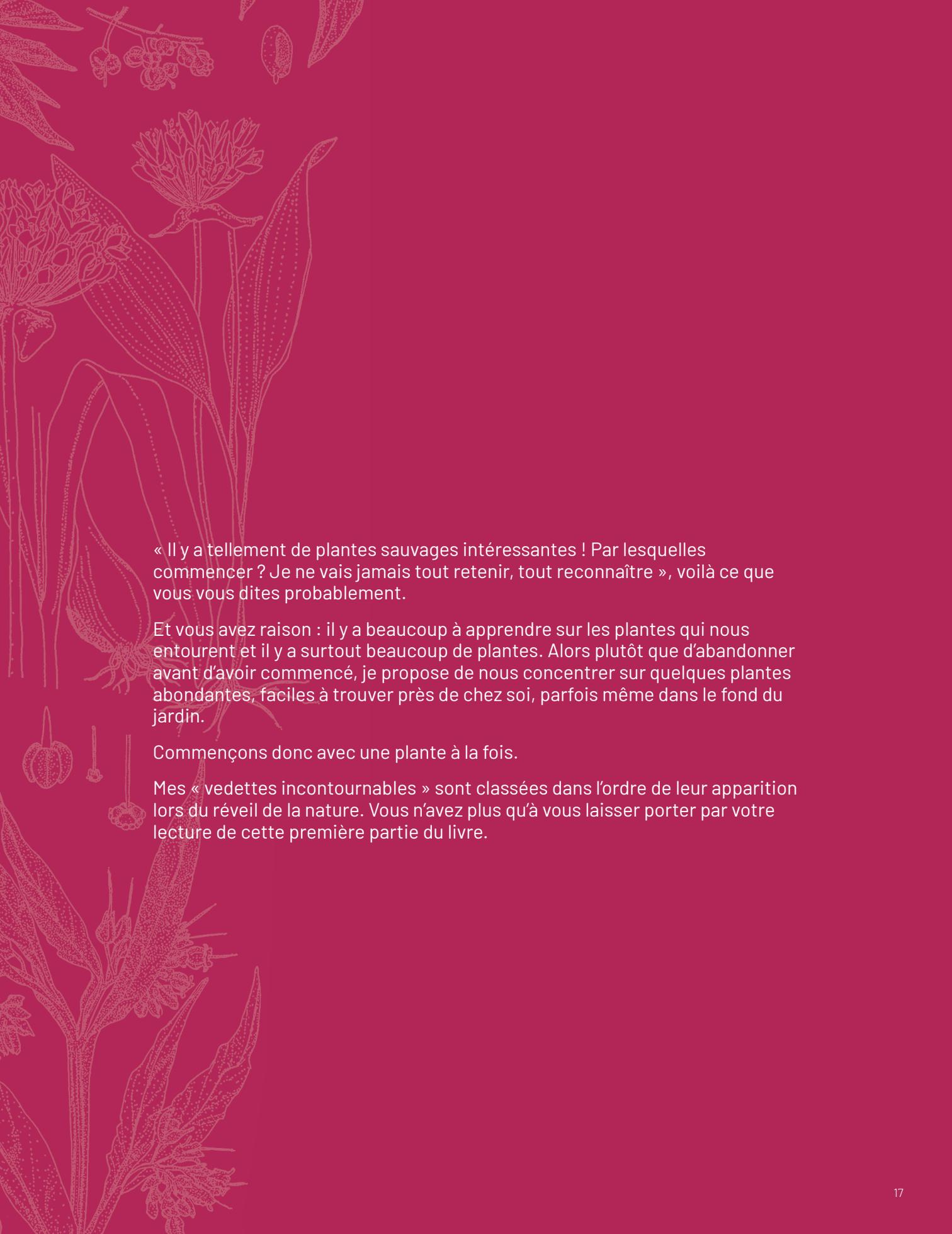
*Parfois, je pars en vadrouille avec plusieurs bacs, pour glaner des plantes différentes présentes au même endroit...*

## conservation et utilisations médicinales

- **Les plantes fraîches** en tisane, dans l'alimentation ou par extraction de jus, sont souvent conseillées par Maria Treben dans le cas de maladies graves. J'ajouterais volontiers « des plantes vivantes », que l'on vient juste de cueillir et qui ont encore tout leur potentiel vibratoire et énergétique. Au niveau purement physique et mécanique, les plantes séchées libèrent plus facilement leurs substances chimiques car leurs parois cellulaires se fendent plus facilement que celles des plantes fraîches encore souples. Alors, comment expliquer la force des simples frais ? Peut-être est-ce aussi la force de vie, l'énergie, la vibration. Les simples = les plantes médicinales.
- **Le séchage** est le mode de conservation le plus courant. Les racines sont lavées et coupées en cubes, les feuilles et fleurs ne sont pas lavées et sont séchées telles quelles ou ciselées. Le séchage doit être le plus rapide possible (attention à la surchauffe qui détruit ou fait s'évaporer les principes actifs), dans une pièce ou un grenier bien aéré, au-dessus d'un poêle, dans un linge léger suspendu ou sur une claie en osier avec un linge, pas en plein soleil. Seules les plantes absolument sèches peuvent être conservées dans des bocaux bien hermétiques, si possible protégées de la lumière. Pour voir si elles sont bien sèches, écrasez-les sous vos doigts et elles doivent se pulvériser, la plante ne peut plus posséder d'élasticité. Ne faites de provisions que pour une ou deux années. Au-delà, les simples perdent leur force thérapeutique. Et ne mélangez pas deux récoltes. Les plantes sèches peuvent aussi être utilisées en cuisine, ne les oubliez pas.
- **Les poudres de plantes sèches** sont obtenues au pilon à partir des plantes séchées comme décrit ci-dessus. Il est souvent nécessaire de tamiser pour éliminer les fibres un peu plus dures que l'on n'a pas pu réduire. On peut aussi utiliser un mixer, mais pour de plus grandes quantités et en veillant à éviter l'échauffement de la poudre. Les poudres sont ensuite utilisées en gélules, dans des gommages, des cataplasmes ou pour enrichir, aromatiser ou colorer un plat en cuisine.
- **L'infusion** est en fait une tisane (macération rapide) chaude de plantes fraîches ou sèches. On verse de l'eau bouillante sur les plantes ou on ajoute les plantes dans une eau qui vient de bouillir. La plante ne cuit pas ! Quelques 5 à 10 minutes suffisent pour que les propriétés de la plante soient passées dans l'eau. Sucrez (ou pas) et buvez.

A dense, repeating pattern of botanical line drawings in a light beige color on a dark red background. The illustrations include various plants, flowers, and seed heads, such as dandelions, clovers, and other wildflowers, arranged in a scattered, overlapping manner.

# LES PLANTES INCONTOURNABLES



« Il y a tellement de plantes sauvages intéressantes ! Par lesquelles commencer ? Je ne vais jamais tout retenir, tout reconnaître », voilà ce que vous vous dites probablement.

Et vous avez raison : il y a beaucoup à apprendre sur les plantes qui nous entourent et il y a surtout beaucoup de plantes. Alors plutôt que d'abandonner avant d'avoir commencé, je propose de nous concentrer sur quelques plantes abondantes, faciles à trouver près de chez soi, parfois même dans le fond du jardin.

Commençons donc avec une plante à la fois.

Mes « vedettes incontournables » sont classées dans l'ordre de leur apparition lors du réveil de la nature. Vous n'avez plus qu'à vous laisser porter par votre lecture de cette première partie du livre.



“

Une plante magique où rien n'est à jeter  
et qui ne pique plus après cuisson,  
séchage ou mixage.

# l'ortie

## une mal-aimée si précieuse

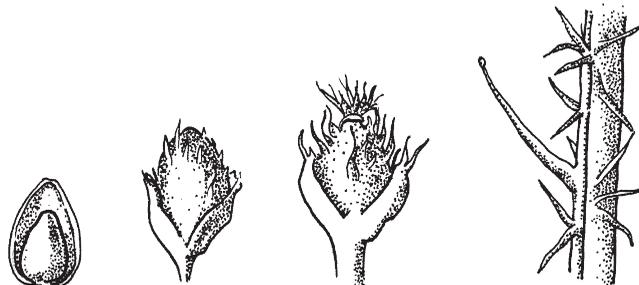
C'est une plante dont on se souvient quand on l'a touchée une fois. Elle appartient à la famille des urticacées, qui regroupe entre autres des plantes aux poils urticants.

Chez nous, il y a deux espèces d' :

- la grande ortie ou ortie dioïque (fleurs mâles et femelles sur des plants différents), *Urtica dioica*, *große Brennessel*, plante vivace de 80 à 150 cm de haut, se reproduisant par son rhizome et par ses graines ;
- la petite ortie ou ortie brûlante, *Urtica urens*, *kleine Brennessel*, plante annuelle qui ne dépasse pas 60 cm de haut, plus rare, se reproduisant par ses graines.

Les deux espèces sont couvertes de ces poils urticants et se plaisent dans les talus, terrains vagues, bords de rivière et de chemin, mais aussi dans votre jardin. Elles affectionnent les coins où il y a eu beaucoup de déjections animales, où la terre est riche en azote.

Il est facile de les confondre avec les « fausses orties » que sont les lamiers blancs, pourpres et jaunes. Les vraies orties piquent et ont des fleurs vertes plus que discrètes ! Heureusement, ces lamiers sont aussi comestibles, même si de moindre intérêt gastronomique et diététique. Leurs fleurs sont néanmoins d'un bel effet pour garnir une assiette.



# symbolisme et histoire

L'ortie est une plante de l'élément feu. On l'appelle la « mal-aimée » ou le « sauveur camouflé ». Elle effraye par sa piqure brûlante, mais son feu enlève le mauvais feu (flagellation contre les rhumatismes, les tendinites, la sciatique et les inflammations).

Au niveau énergétique, elle réaligne les chakras si on la pose ou si on la porte au niveau du cœur. Elle régule la circulation d'énergie entre ciel et terre à travers nos chakras et nous protège de tous les sorts. De même, elle régule le fer et la chlorophylle dans la nature et protège les autres plantes.

Les Indiens d'Amérique du Nord la considèrent comme l'une des plantes les plus sacrées qui soient et racontent sa création et sa transformation. Elle serait venue pour aider les hommes mais comme ils ne la respectaient pas, le Grand Esprit l'aurait dotée de piquants et lui aurait donné une couleur discrète pour qu'elle ne soit reconnue que par les connaisseurs.

Les Africains l'utilisaient pour chasser le fluide féminin des jeunes hommes (flagellation intensive pendant trois jours) avant de les initier à la sexualité virile.

Les Celtes la considéraient comme la femme-fleur, utile, toute-puissante mais plus que discrète !

Au Moyen Âge, l'ortie chassait les mauvaises influences et, glissée sous le lit d'un malade, elle hâtait sa guérison.

À la Renaissance, elle était considérée comme la plante de Vénus et de la luxure. Le Viagra de l'époque était composé de graines d'ortie, de poivre et de miel. Notez toujours la recette, on ne sait jamais...

Les Scandinaves considèrent l'ortie comme le symbole de la régénération et de l'effort récompensé (*Les cygnes sauvages*, conte de Hans Christian Andersen).

Offrir des orties signifie selon la région que l'on veut jouer la franchise ou la trahison et la cruauté, ou que l'on considère la jeune fille comme de mœurs légères.

Lorsque vous rêvez d'orties, il y a fort à parier que la personne qui manipule les orties prévoit quelques petites méchancetés. Si vous rêvez que vous tombez dans les orties, cela signifie que vous allez au-devant de problèmes. Dans tous les cas les rêves d'ortie vous demandent d'être attentifs et prudents.

# utilisation médicinale

L'ortie a beaucoup de vertus et devrait faire partie de votre alimentation et de votre pharmacie naturelle de base. Elle soulage dans les cas suivants :

**Arthrite, goutte et rhumatismes** : l'infusion d'ortie sèche purifie le sang et favorise sa reconstitution (hémoglobine et minéraux).

**Rhumatismes ou sciatique** : la flagellation douce, appelée urtication, stimule la circulation et libère l'histamine naturelle de l'ortie, substance réduisant l'inflammation. Cette pratique demande un peu de courage mais est très efficace sur la sciatique et le tennis-elbow.

**Diarrhée et affections des voies urinaires** : infusion (pas de surdose, car retient l'urine).

**Angine et plaies dans la bouche** : gargarismes répétés avec infusion ou suc frais.

**Saignements de nez** : introduire un coton imbibé de suc frais dans la narine.

**Plaies** : mettre un cataplasme de feuilles pilées.

**Anémie, décalcification, carence en minéraux, convalescence ou fatigue** : cure alimentaire, teinture-mère, sirop, (gélules de) poudre de plante séchée ou tisane.

**Allaitement** : la consommation d'ortie dans l'alimentation et la tisane favorisent la lactation.

**Eczéma, acné et herpès** : se nettoient avec un coton imbibé de tisane d'ortie ou d'une dilution à 10 % avec une teinture d'ortie dans de l'eau tiède.

**Problèmes de cheveux** : une teinture, macération d'ortie dans de l'alcool à 30°, favorise la repousse des cheveux et élimine les pellicules.



• jeunes orties



• ortie piquante



• récolte



• fleurs mâles, groupées en port horizontal / fleurs femelles plus verdâtres et pendantes



• ortie en graines



• lamier blanc



• lamier jaune

# utilisation variée

## À LA FERME

Une décoction très concentrée d'ortie avec du sel fait cailler le lait pour réaliser du fromage.

L'ortie peut être séchée et est un aliment très nutritif pour tous les animaux de la ferme.

Elle aide les animaux jeunes, fatigués ou convalescents.

Elle améliore la ponte des oiseaux si elle est séchée, réduite en poudre et ajoutée à l'aliment habituel.

Elle augmente et améliore la production de lait des ruminants, prise fanée et ajoutée au foin.

Elle est contenue dans de nombreux aliments pour chiens et chats.

## AU JARDIN

La seule présence des orties stimule la croissance des plantes voisines (ses racines produisent une substance qui éloigne les champignons affaiblissant souvent les plantes). Plantez-la au pied des arbres fruitiers, elle va les soutenir et tenir les lapins et les chevreuils éloignés des écorces.

Elle favorise les échanges minéraux dans la terre et entre les plantes et augmente la teneur en huiles essentielles des plantes médicinales et aromatiques.

Elle prévient les maladies cryptogamiques, champignons et parasites. Pensez à en semer au pied de vos arbres fruitiers et, comme Grand-maman le faisait, mettez quelques feuilles dans le trou quand vous plantez vos pieds de tomates ou vos pommes de terre.

Elle active le compostage et atténue les odeurs du lisier.

La tisane d'ortie en pulvérisation tue les acariens jaunes et rouges.

**Purin d'ortie :** Mettez à fermenter 1 kg d'orties dans 9 l d'eau de pluie. Brassez tous les deux jours et enlevez les plantes quand la fermentation est achevée. Le purin ainsi obtenu se conserve filtré en seaux ou bidons fermés. Contient beaucoup d'azote et de fer mais aussi du potassium, du calcium, du magnésium et du sulfate.

Attention, il s'utilise dilué à 5-10 %... pur, c'est un super désherbant non chimique.

Fertilisant, stimule la croissance des plantes.

Contre les carences minérales des plantes et renforce leurs défenses (maladies et parasites).

Répulsif pour les pucerons, acariens et limaces.

Permet de lutter en traitement préventif contre les maladies cryptogamiques (oïdium, mildiou et rouille).

Si c'est déjà trop tard, la décoction de prêle est un traitement curatif naturel.

## TISSAGE ET PAPIER

Les fibres proviennent des tiges de la grande ortie, récoltées en septembre et mises à sécher pendant deux jours puis à tremper pendant sept jours et séchées à nouveau avant d'être broyées et peignées.

Le tissu d'ortie possède des propriétés insecticides, bactéricides et fongicides. Il était utilisé pour les momies égyptiennes, les sacs de l'armée allemande, les toiles de tente, les étamines pour l'égouttage des fromages, les filtres à presse-fruits... on y revient !

Cordes et liens faciles à confectionner avec des tiges d'ortie fraîches.

Les fibres d'ortie entraient jadis dans la composition de la pâte à papier.

**HYGIÈNE** Ses qualités antiseptiques permettaient une meilleure conservation des viandes, volailles et poissons. Ce truc est encore utilisé par les « vrais » pêcheurs en rivière qui savent qu'emballer leur truite fraîchement éviscérée dans des orties va permettre de la conserver au mieux.

Pommes et poires se conservent plus longtemps stockées sur un lit d'orties.

L'ortie contient de la silice et des cristaux de calcium, cela en fait un détergent récurant dans les laiteries, dans les bergeries de montagne, pour les fûts de cidre...

Une décoction d'ortie garde les mains blanches (50 g de racine + 1 l de vin blanc + ½ l de vinaigre).

**TEINTURE** Faire cuire les œufs dans des racines et/ou des feuilles d'orties leur donne une teinte jaune pour Pâques.

Pour un jaune verdâtre, faites cuire 200 g de laine dans 2,5 l d'eau avec 15 g d'alun et 500 g d'orties pendant 60 minutes.

Les racines coupées finement teintent mieux que les feuilles.



# utilisation en cuisine

Dans notre environnement immédiat, l'ortie est la plante la plus riche qui soit en chlorophylle. Sa composition en minéraux est très proche de celle de notre sang et est très riche en éléments nutritifs vitaux :

- 40 % de son poids sec sont des protéines, elle contient 18 acides aminés dont 8 essentiels, parfaitement assimilables.
- Elle contient 4 fois plus de calcium que le yaourt.
- Elle contient deux fois plus de fer que l'épinard ou la viande de bœuf.
- Elle contient de la silice, comme un ciment pour fixer les éléments apportés, par exemple le calcium.
- Elle contient du sodium, du phosphore, du zinc, du potassium et du magnésium.
- Elle contient de la provitamine A et des vitamines B1, B2 et E.
- Elle contient 6 fois plus de vitamine C que l'orange ; c'est d'ailleurs le légume vert qui en contient le plus.
- Elle contient enfin des flavonoïdes antioxydants qui boostent notre immunité.

Tout cela en fait un aliment de choix pour les végétariens, les personnes affaiblies ou en convalescence ou toute personne voulant simplement préserver sa vitalité et sa santé. Voilà une sorte de superfood, qui ne vient pas de l'autre côté de la planète mais du fond du jardin.

L'ortie peut être consommée immédiatement mais elle se conserve aussi de différentes manières :

- Congelée après avoir été ébouillantée.
- Séchée sur des claies dans un endroit bien aéré puis conservée en bocal hermétique. C'est ainsi qu'elle garde le mieux ses éléments nutritifs, à boire en tisane ou à réduire en poudre et à saupoudrer en persillade sur une salade ou dans une soupe, sans recuire si possible.
- Dans de l'huile d'olive, en pesto.
- En gelée, en sirop ou en confiture.
- Lactofermentée, en choucroute (Vosges et Alsace).

## \* *Truc perso*

*Je verse les orties (cuites ou pas) mixées dans des moules à muffins en silicone et je les place au congélateur, puis je démoule le lendemain et les mets dans une boîte bien fermée. J'ai ainsi toute l'année des mini-portions d'ortie pour mes purées vertes, mes glaces d'orties...*

## \* *Mon truc superfood*

*Je fais sécher des orties et les réduis ensuite en poudre, une fois qu'elles sont bien sèches. Un seau d'ortie ne prend plus la place que d'un pot à confiture. Cette poudre peut enrichir les soupes, les pâtes, divers plats toute l'année. Je conseille cette poudre en cas de convalescence ou d'anémie. En état de grande faiblesse due à la maladie de Lyme, j'ai repris des forces grâce à cette poudre que je mélangeais à mes soupes, purées et smoothies.*

Merci !

J'aimerais remercier les femmes qui ont compté ou comptent encore dans ma vie et dans ma cuisine en particulier :

- Maman pour son sens de la propreté, de l'organisation, de l'efficacité et de la simplification des recettes qui semblaient fastidieuses ;
- Grand-maman Marie qui m'a transmis son optimisme, sa connaissance et sa passion des plantes sauvages, de l'alimentation saine et des remèdes de grand-mère ;
- Oma de Pont qui m'a transmis sa gourmandise, qui me faisait déguster l'écume des confitures et m'a donné le goût des fruits et du travail minutieux ;
- Oma de Medell pour ses recettes aux saveurs allemandes, sa discrétion en cuisine et son art de nourrir toute une tablée avec ce qui était disponible ;
- Yvonne, ma belle-maman, qui m'a appris à cuisiner en grand, à faire des conserves et des sirops, à ne pas me prendre trop au sérieux et à apprécier mon rôle de femme face aux tâches ménagères ;
- Delphine, qui m'a fait découvrir la cuisine végétarienne et la cruisine, qui m'a montré de nouvelles techniques culinaires et des ingrédients inhabituels et qui a ouvert encore plus ma créativité gourmande ;
- Françoise, Brigitte, Sylvia, Marie, ... toutes mes amies qui m'ont aidé à comprendre que je ne devais renier aucune partie de moi.

Merci à ma photographe et amie Marie-Rose Louen qui a accepté de se lancer dans cette aventure avec moi. Elle m'a suivie pendant des mois pour prendre toutes les photos au fil des saisons... et nous avons dégusté ensemble tout ce qui avait été cuisiné. Merci pour sa confiance, sa douceur, sa disponibilité, son espièglerie et surtout son talent.

Merci aussi à tous ceux et celles qui ont cru en moi, qui ont aimé, offert et partagé mon premier livre, imprimé comme un simple syllabus et qui au départ devait juste être un cadeau pour quelques amies. Vous m'avez donné la confiance et le courage de me lancer dans cette belle aventure avec les Éditions Racine.

Merci à toutes les personnes des Éditions Racine. Elles ont été si patientes, si disponibles, si professionnelles et surtout si humainement chaleureuses et accueillantes !

Et enfin et surtout, un merci tout spécial aux grands hommes de ma vie :

- Michel et Julien, mes cobayes-goûteurs courageux.
- Papa et mes Opas, pour leur soutien et leur présence silencieuse dans tous mes projets de vie en général.

TEXTES

© **Françoise Gabriel**

PHOTOS

© **Marie-Rose Louen**

CONCEPT GRAPHIQUE, MISE EN PAGE & ILLUSTRATIONS

© **Alexandra Jean – Véronique Lux**

**www.racine.be**

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© **Éditions Racine, 2025**

Éditions Racine, Tour & Taxis - Entrepôt Royal  
Avenue du Port, 86C / bte 104A  
B-1000 Bruxelles

Réédition (1<sup>re</sup> édition 2020)

D/2025/6852/24

Dépôt légal : mai 2025

ISBN 978-2-39025-336-5

Imprimé en Europe