

# RECETTES A BASE DE PLANTES SAUVAGES

*Réalisées par les élèves lors d'une séance avec  
Katia de l'association « les jardins d'Isis »*



## **« MIEL » DE PISSENLIT**

Versez un ½ l d'eau dans une casserole et faites-la bouillir

Comptez 100 fleurs de pissenlit

Enlevez les parties vertes et gardez les parties jaunes dans un saladier

Coupez une ½ orange en morceaux avec la peau

Coupez un quart de citron en morceaux avec la peau

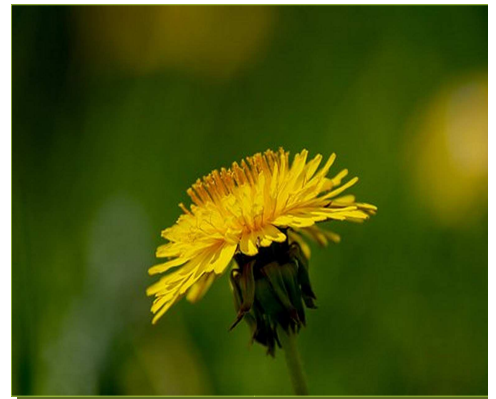
Coupez une ½ pomme en morceaux avec la peau

Versez les fleurs et les fruits dans l'eau bouillante

Laissez cuire 20 minutes à petits bouillons

Filtrez et rajoutez 400g de sucre

Laissez cuire une heure à feux doux



## **Câpres de pissenlit**

- Cueillir des boutons floraux de pissenlit non éclos, en volume légèrement supérieur à celui des pots que vous comptez remplir.

- Débarrasser les boutons de leurs "tiges" (le "scape" pour être très précis) et de leurs "barbules" pour ne garder qu'un bouton bien net.

- Ébouillanter à l'eau chaude les pots de verre pour les stériliser et faire chauffer le vinaigre de cidre.

- Rincer les boutons sous l'eau froide et bien les égoutter.

- Placer les boutons dans le pot et les recouvrir du vinaigre chaud jusqu'à ras-bord. Fermer.

- Conserver une semaine au moins avant de consommer (se conserve plusieurs mois).

- Recommandations : pour varier le goût et les plaisirs mais aussi soigner la présentation, ajoutez des grains de poivre, feuilles d'origan ou de laurier, une branchette de thym ou des baies de genévrier

## **CRÈME DE COUCOU**

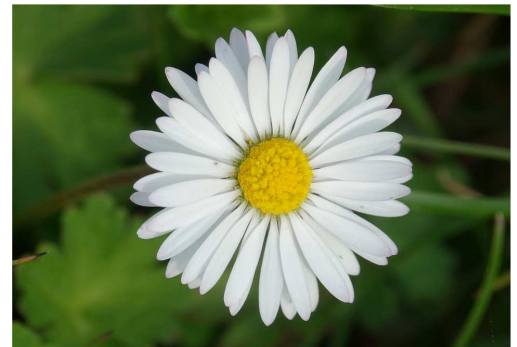
- Détachez les fleurs en tube jaune de leur sépale vert. Vous ne devez garder que les tubes jaunes, les mettre dans un bol.
- Dans une casserole faites chauffer 1 verre de lait jusqu'à ébullition puis retirez du feu
- Mettez les fleurs dans la casserole de lait chaud et couvrez d'un couvercle
- Laisser infuser 20 minutes
- Filtrez et remettez dans la casserole le lait infusé
- Rajoutez 30g de sucre
- Remettez sur le feu et remuez jusqu'à ce que le sucre soit fondu
- A part dans un verre : diluez 1 grosse cuillère à soupe de maïzena dans un peu de lait froid
- Versez ce mélange dans la casserole
- Et remuez jusqu'à épaississement avec un fouet



## **Baume de pâquerette**

**La veille :** Remplir un bocal de fleurs de pâquerette, verser l'huile de tournesol ou d'olive jusqu'à couvrir les fleurs.  
Faire chauffer au bain marie pendant 2 à 3h.

**Le lendemain :** Filtrer et presser pour extraire l'huile restante.  
Ajouter la cire d'abeille (20g pour 100ml d'huile) et faire chauffer au bain marie jusqu'à dissolution.. Remuer. Placer en pot.



**Baume réparateur et apaisant des coups, des bleus**  
**Baume raffermissant des peaux distendues**

## **Huile de BELLIS**

Remplir un bocal de fleurs de pâquerette, verser l'huile d'olive ou de tournesol jusqu'à couvrir les fleurs.  
Le laisser au soleil pendant 21 jours au soleil. L'huile va prendre absorber les principes actifs de la pâquerette

**Huile réparatrice et apaisante des coups, des bleus**  
**Huile raffermissante des peaux distendues**

## **CHÉLIDOINE**

### **Vinaigre de chélidoine pour les verrues**

Cueillir la plante entière  
La couper en petit morceaux  
Mettre 20g dans 100g de vinaigre de cidre  
Laisser macérer pendant 1 mois en l'agitant tous les 2 jours  
Appliquer pur sur les verrues 2 fois par jour ou fixer avec un pansement un coton imbibé du vinaigre pendant 1 semaine.



***Retrouvez-la au jardin !***

# ORTIE ET CIE

## SOUPE A L'ORTIE

Coupez en fines tranches 1 gros oignon

Faites revenir l'oignon haché dans un peu d'huile dans une cocotte pendant 5 à 10 minutes

Hachez finement 4 gousses d'ail

Lavez et essorez 150g de jeunes pousses d'ortie

Rajoutez les pousses d'ortie et l'ail haché dans la cocotte

Tout en remuant avec une spatule laisser cuire à feu doux jusqu'à réduction du volume et que les orties soient fondues

Épluchez 4 grosses pommes de terre

Rajoutez les pommes de terre coupées en dés

Couvrez largement d'eau et salez

En piquant les pommes de terre, vérifiez si la soupe est cuite

Mixer finement



## PESTO D'ORTIE

Hachez très finement 2 grosses poignées d'ortie

Hachez très finement 1 gousse d'ail ou passez-les au presse-ail

Mélangez et salez

Rajoutez de l'huile en remuant jusqu'à ce que cela forme comme une pâte à tartiner

Ajoutez un peu de parmesan ou de chèvre frais

Tartinez sur du pain

Décorez avec des fleurs comestibles

## SIROP ORTIE

Faire infuser 100 g d'orties dans 0,5 l d'eau bouillante,

Laisser 12 heures.

Filtrer, et rajouter pour 1l de solution 1,6kg de sucre

Un sirop pour lutter contre la fatigue, en cas de diarrhée et pour calmer une toux quinteuse.

## MACERAT HUILEUX D'ORTIE

Couper les jeunes pousses d'ortie aux ciseaux

Les mettre dans un bocal

Les recouvrir d'huile

Et les laisser un mois au soleil en journée ou près d'une source de chaleur

Filtrer

A utiliser en massage sur les articulations douloureuses sur les problèmes de peau en masque capillaire sur les cheveux pour leur souplesse et leur brillance ;

## VINAIGRE D'ORTIE

Mettre 70g de jeunes pousses d'ortie coupés finement aux ciseaux dans 100g de vinaigre de cidre

Laisser macérer 3 semaines et filtrer.

Un vinaigre à diluer : 1 cuillère à soupe de vinaigre d'ortie dans ½ litre d'eau

A mettre dans un spray pour vous brumiser les cheveux et le visage

Nettoie, tonifie, reminéralise la peau

Fait briller, tonifie, les cheveux, limite la formation de pellicules

## EXTRAIT FERMENTÉ D'ORTIE OU PURIN pour le jardin

*Pour faire un bon purin, il faut de bons gants, une bonne dose d'observation, un minimum de rigueur et une énorme dose d'amour (des plantes bien sûr !)*

Sinon il faut aussi :

### **-Pour 10 litres d'eau de pluie de préférence**

L'eau du robinet a trop de calcaire (bouche les stomates des feuilles d'ortie) et trop de chlore (empêche l'action des bactéries) si pas moyen de faire autrement laisser l'eau du robinet 24h à l'air libre

**- 1kg d'ortie fraîche** avant floraison (racines, tiges et feuilles coupées grossièrement au sécateur)

**-un récipient en plastique de préférence** de minimum 15l (pour 10l d'extrait) et surtout pas en métal (oxydation) avec un couvercle pas étanche posé dessus (poubelle noire de 50l)

**-Contrôler la fermentation** en brassant chaque jour quelques minutes

Des petites bulles de fermentation apparaîtront très vite et lorsque après votre brassage quotidien vous n'en apercevez plus (attention à ne pas confondre avec les bulles de brassage), et surtout que l'ortie est tout au fond du seau, il est temps de le filtrer. Vous avez 2 jours avant de passer au stade de putréfaction et risquer de mettre en péril sérieusement l'efficacité de votre purin.

Plus il fait chaud, plus la fermentation est rapide

**-un tamis ou un vieux drap, une passoire fine**

Pour faciliter la pulvérisation et l'arrosage avec la pomme fine de l'arrosoir. La filtration permet de stabiliser le purin en vue d'une conservation

**-des cubis de vin de 5l pour stocker**, à l'abri de la lumière et de la chaleur

**-un pulvérisateur et un arrosoir**

· Diluez à 5% et pulvérisez pour stimuler les jeunes plants et les plantes pas très en forme

· Diluez à 10% et arrosez pour stimuler la croissance des plantes. (Tous les 15 jours de mars à septembre) après chaque repiquage avec la consoude pour favoriser la reprise racinaire

· On pulvérise le soir pour traiter les insectes plus réceptifs le soir

· trempage dilution à 20% pendant 12h pour la plantation des arbres à racines nus, renforce les défenses immunitaires des plantes

## EXTRAIT FERMENTÉ D'ORTIE OU PURIN pour le jardin

*Pour faire un bon purin, il faut de bons gants, une bonne dose d'observation, un minimum de rigueur et une énorme dose d'amour (des plantes bien sûr !)*

Sinon il faut aussi :

### **-Pour 10 litres d'eau de pluie de préférence**

L'eau du robinet a trop de calcaire (bouche les stomates des feuilles d'ortie) et trop de chlore (empêche l'action des bactéries) si pas moyen de faire autrement laisser l'eau du robinet 24h à l'air libre

**- 1kg d'ortie fraîche** avant floraison (racines, tiges et feuilles coupées grossièrement au sécateur)

**-un récipient en plastique de préférence** de minimum 15l (pour 10l d'extrait) et surtout pas en métal (oxydation) avec un couvercle pas étanche posé dessus (poubelle noire de 50l)

**-Contrôler la fermentation** en brassant chaque jour quelques minutes

Des petites bulles de fermentation apparaîtront très vite et lorsque après votre brassage quotidien vous n'en apercevez plus (attention à ne pas confondre avec les bulles de brassage), et surtout que l'ortie est tout au fond du seau, il est temps de le filtrer. Vous avez 2 jours avant de passer au stade de putréfaction et risquer de mettre en péril sérieusement l'efficacité de votre purin.

Plus il fait chaud, plus la fermentation est rapide

**-un tamis ou un vieux drap, une passoire fine**

Pour faciliter la pulvérisation et l'arrosage avec la pomme fine de l'arrosoir. La filtration permet de stabiliser le purin en vue d'une conservation

**-des cubis de vin de 5l pour stocker**, à l'abri de la lumière et de la chaleur

**-un pulvérisateur et un arrosoir**

· Diluez à 5% et pulvérisez pour stimuler les jeunes plants et les plantes pas très en forme

· Diluez à 10% et arrosez pour stimuler la croissance des plantes. (Tous les 15 jours de mars à septembre) après chaque repiquage avec la consoude pour favoriser la reprise racinaire

· On pulvérise le soir pour traiter les insectes plus réceptifs le soir

· trempage dilution à 20% pendant 12h pour la plantation des arbres à racines nus, renforce les défenses immunitaires des plantes