

- FICHE RECETTE N°8 -

MA POUDRE D'ORTIES VITAMINEE

INGREDIENTS

5-6 POIGNEES D'ORTIES
2 CUILLERES A SOUPE DE
VINAIGRE BLANC

MATERIEL

1 SALADIER
1 COUTEAU
1 PASSOIRE
1 PANIER
PAPIER ABSORBANT
1 LINGE PROPRE
1 MIXEUR - HACHOIR

1. Cueillez les orties en faisant bien attention de les prendre dans le sens des poils pour ne pas trop vous piquer.
2. Coupez les racines à l'aide d'un couteau. On gardera les tiges pour le séchage.
3. Nettoyez les orties avec un premier bain eau + vinaigre et remuez pendant 5 minutes.
4. Videz l'eau et faites un deuxième bain d'eau claire.
5. Laissez s'égoutter les orties dans une passoire pendant 5 à 10 minutes.
6. Etalez une couche de papier absorbant dans le fond du panier et étalez les feuilles d'orties sans trop les superposer. Couvrez le panier avec un linge propre.
7. Suspendez le panier dans votre cave, votre grenier : un endroit sombre, tempéré et sec.
8. Au bout d'une semaine ou lorsque les feuilles sont bien sèches et cassantes, retirer les tiges.
9. Mixez les feuilles d'orties pendant 30 secondes pour les réduire en poudre.