Recette. Tarte aux orties et aux pommes

Éco-Bretons vous propose de partir en cueillette et de réaliser cette recette peu onéreuse et généreuse à base d'ortie.

Invasive, c'est un fait... Urticante, c'est certain... Et pourtant, l'ortie est la reine des « mauvaises herbes ». Présente dans nos jardins, cette plante nourrissante et revitalisante n'a rien à envier à la spiruline ou aux baies de Goji. C'est est un trésor de bienfaits à portée de main (gantée) et de bourse !

Ingrédients

– La pâte sablée

- 200g de farine bio semi-complète
- 100g de sucre de canne
- 2 cuillères de poudre d'amande
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 1 pincée de sel
- 100g de beurre ou margarine
- 1/2 verre de lait de vache ou végétal (riz)

– La garniture

- 1 poche de têtes d'orties
- 4 pommes bio

- 3 cuillères à soupe de sucre de canne
- quelques dés de beurre

Facultatif : une cuillerée de raisin sec, des graines de sésame, des noix ou noisettes...

Préparation

Dans un récipient, verser la farine, le sucre, le sel, le beurre ramolli découpé en petits cubes et le bicarbonate. Commencer à travailler la pâte avec les mains. Verser doucement le lait jusqu'à obtention d'une bonne consistance sablée. Choisir un moule à tarte classique, étaler la pâte et la précuire à 200°C (Th6).

Pendant la cuisson de la pâte, préparer la garniture. Laver les orties dans l'évier dans une passoire placée sous le jet. Déposer les feuilles encore mouillées dans une casserole et les faire cuire à feu doux. Ajouter un soupçon d'eau si nécessaire.

Sortir le plat du four. Mixer les orties, puis garnir le fond de tarte. Couvrir de quartiers de pommes. Déposer quelques dés de beurre, saupoudrer de sucre, et selon les envies, de fruits secs et de graines. Enfourner environ 30 minutes à 200°C (Th6).

Astuces

Partir en cueillette idéalement de bon matin avec un panier, un sac en papier, des ciseaux, des gants ou une pince en bois (type pince à cornichons).

Au jardin ou sur les chemins, veiller à choisir une zone non polluée, ni souillée par des déjections animales.

Choisir de jeunes pousses d'orties, ne pas couper de longues tiges, ne prendre que les extrémités. A l'aide des gants ou de la pince, coucher les tiges en direction du panier. Couper et déposer les têtes composées de petites feuilles vertes directement dans le sac en papier afin d'éviter tout contact.

En cas de piqûre pendant la récolte, frotter au plus vite la peau avec du plantain.

Pas d'inquiétude, l'ortie ne pique plus après cuisson !