



Connaissez-vous cette « ortie de velours » ?

Outre leur nom scientifique et leur nom commun, les plantes héritent souvent de noms vernaculaires très variés. Tantôt ceux-ci font référence à leur usage ou leur vertu (« herbe aux goutteux » pour l'égopode ; « herbe aux charpentiers » pour l'achillée), tantôt à leur forme (le « pas d'âne » pour le tussilage ou encore la « patte d'ours » pour la berce), etc.

Dans le cas de la plante comestible de ce mois, c'est à son odeur que fait référence son surnom peu flatteur « d'ortie puante ». Le langage populaire n'aura donc retenu que l'unique défaut de cette fausse ortie, qui ressemble à la vraie, mais ne brûle pas, que du contraire : ses feuilles sont velues et leur toucher est de velours !

Son odeur, quant à elle, est très particulière et se révèle en deux temps. Lorsque vous roulez le végétal entre les doigts, il s'en dégage une odeur

de serpillière moisie peu engageante ; mais si vous persistez, il surviendra par la suite un parfum beaucoup plus agréable de champignon et, plus précisément, de cèpe !

En cuisine, vous en tirerez des merveilles ! Potages, consommés, ravioles, houmous, espuma... Les chefs rivalisent d'imagination pour mettre en exergue le goût convoité de cette lamiacée au nom exact d'épiaire (*Stachys sylvatica*). Nous vous proposons d'en faire de délicieuses ravioles.

Foi de cuisinier, il s'agit ici de l'une des meilleures recettes sauvages que nous connaissons !

Si vous souhaitez tenter l'expérience, explorez les lisières de forêt et repérez ses épis de fleurs pourpres qui trahissent sa présence. Assurez-vous par ailleurs que la tige est carrée et que l'odeur est bien celle décrite. Vous y êtes !

Bon appétit !



FICHE D'IDENTITÉ



Nom commun : Épiaire des bois

Nom vernaculaire : Ortie puante

Nom latin : *Stachys* (= épi en grec) et *sylvatica* (= des forêts)

Critères rapides de terrain : tige carrée, feuilles velues, opposées et décussées (rotation de 90° à chaque étage), fleurs mauves regroupées en épi au sommet de la tige et présentant une « lèvre »; odeur de champignon

Hauteur : 30 cm à 1 m. Tige ramifiée.

Floraison : de juin à août.

Milieux : lisère de forêt, bords de chemin ombragés.

Important : si l'on fait abstraction de son odeur très caractéristique, des confusions sont possibles avec d'autres « fausses orties » appartenant à la même famille des Lamiacées. Tant que la tige est carrée, que les feuilles sont opposées et décussées et que les fleurs présentent une « lèvre », toute confusion est sans danger.

À noter également : une fois en fleurs, la plante est à déconseiller aux femmes enceintes.

Ravioles farcies à l'épiaire



INGRÉDIENTS

Pâte à ravioles de 10 x 10 cm	12 pc
Bûche de chèvre	1/2 pc
Jambon cru	1 tranche
Ciboulette	1/5 botte
Jaune d'oeuf	1 pc
Épiaire (pour les ravioles)	10 g
Épiaire (pour le coulis)	15 g
Crème fraîche	200 ml
Piment d'Espelette	Quantité souhaitée
Sel, poivre	Quantité souhaitée
Cacahuètes enrobées de wasabi (pour la décoration et le croquant)	Quantité souhaitée

PRÉPARATION :

1. Mélangez le chèvre, le jambon taillé en dés ainsi que la ciboulette et l'épiaire ciselés. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.
2. Farcir les raviolis ; les coller avec du jaune d'œuf en chassant bien l'air.
3. Plongez les feuilles d'épiaire restantes dans la crème et amenez à ébullition. À la dernière minute, mixez et rectifiez l'assaisonnement.
4. Pochez les raviolis 2 minutes dans une eau frémissante.
5. Dressez les assiettes et saupoudrez de cacahuètes enrobées de wasabi.

