

GNOCCHIS À L'ORTIE ACCOMPAGNÉS DE PESTO À L'ORTIE (URTICA DIOÏCA - URTICACÉES)



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
orties fraîches	500 g (jeunes pousses, càd les 2 à 4 paires de feuilles terminales)
Pignons de pin	20 g
Tomates séchées à l'huile d'olive	30 g
ail frais	1 gousse
Ricotta	200 g
oeufs de ferme	3 (poules élevées en plein air)
farine sans gluten	200 g (Schär)
Chapelure	50 g
coulis de tomates	200 g
Sel et poivre, selon le goût	
Parmesan rapé	(pour le service)

Préparation

1. Nettoyez les feuilles d'ortie une par une. Gardez-en quelques-unes pour la décoration finale. Faites-les blanchir (plongées dans de l'eau bouillante quelques minutes, puis dans de l'eau froide) puis égouttez-les et laissez-les sécher sur papier absorbant.

2. PESTO D'ORTIES : Mixez ensemble 50g de feuilles d'ortie et les pignons de pin, 1 gousse d'ail et 30g de tomates séchées. Ajoutez 1 càs d'huile d'olive tout en continuant à mixer. Salez et poivrez. (pour préserver le pesto de l'oxydation, recouvrir d'huile d'olive).

3. Mettez à chauffer à ébullition une grande casserole d'eau salée.

-
-
4. Dans un grand bol, mélangez la ricotta, les orties finement ciselées, les œufs et la farine. Une fois que vous obtenez une pâte compacte (on peut ajouter 2-3 càs de farine en cas de besoin), c'est prêt.
-
-
5. Avec 2 cuillères à café, formez des quenelles (petits gnocchis) que l'on passe dans la chapelure. Au fur et à mesure, plongez-les dans l'eau bouillante. Dès que les gnocchis remontent à la surface, ils sont cuits. Repêchez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant.
-
-
6. Répartissez les gnocchis dans un plat à gratin sur un lit de coulis de tomate et recouvrez d'un filet d'huile d'olive. Mettez dans le four quelques minutes à 180°C afin de « roussir » le dessus.
-
-
7. Disposez les gnocchis sur un plat de présentation, à côté du pesto d'ortie et saupoudrez de parmesan. Garnissez avec quelques petites feuilles d'ortie fraîches. Plat à servir chaud.
-
-

Informations supplémentaires

1. MISE EN GARDE : Les poils de la grande ortie, creux, fragiles, se brisent au premier contact, en libérant de l'acide formique. Mais ils perdent leur pouvoir urticant au bout de 24h et peuvent être consommées sans risque.
-
-
2. RISQUE DE CONFUSIONS : L'ortie peut être confondue avec une multitude d'espèces de Lamiacées (Lamium sp et Stachys sylvatica) qui ne piquent pas et qui sont comestibles aussi. *Urtica urens* (Ortie brûlante), + petite et + rare, est une urticacée annuelle à racine pivotante, qui peut être utilisée de la même façon. La dent terminale de ses feuilles est semblable aux dents latérales. La grande ortie (*Urtica dioïca*) est pérenne et à souche rampante. Et la dent terminale de ses feuilles est + grande que les latérales.
-
-
3. BIENFAITS POUR LA SANTÉ : L'ortie offre des vertus à la fois nutritives, curatives et préventives. Elle est dépurative, diurétique, hémostatique, détoxifiante, protège la prostate, anti-inflammatoire, riche en vitamines (A et C) et excellente reminéralisante (K, Mn, S, Si et surtout Fe). Elle contient également des dérivés d'acide caféique et des flavonoïdes. Les feuilles d'ortie sont très riches en protéines (2 à 9% dans la plante fraîche, 40% dans la matière sèche, 2x + que dans le soja).
-
-
4. CONSERVATION: Un mauvais séchage peut faire moisir la plante. Il faut s'assurer que l'eau s'évapore bien et qu'on conserve les principes actifs. On peut les sécher au four réglé sur 30°C ou 40°C, en laissant la porte entrouverte pour laisser s'échapper l'humidité. C'est sec quand les feuilles sont bien craquantes au toucher.
-
-

