

Les graines d'orties

Les multivitamines de la nature

C'est la saison.

Vous l'avez peut-être vu passer sur mon compte c'est la période des graines d'orties, véritable trésor de la nature. Cette semaine c'est le moment parfait pour les récolter. Les orties souffrent de leur mauvaise réputation, et pourtant ...C'est un véritable concentré de vitamines et de minéraux.

Les bienfaits :

Anti fatigue naturel, ses graines sont d'incroyables toniques pour le corps.

Elle regorgent de minéraux, fer, silice, calcium, magnésium. Vitamines B1,B2,B3,B5,B9, C et K.

Idéales pour la peau, les cheveux, elles contiennent également une quantité incroyable de protéines (acides aminés essentiels).

Mais comment les reconnaître? et les faire sécher ?





Les reconnaître

Il existe des orties mâles ou femelles.

- Pour récolter les graines nous avons besoin des femelles, on les reconnaît à leur tige légèrement rouge/violacée.
- Deuxième manière de les reconnaître leurs grappes de graines sont charnues et penchent vers le bas.

Contrairement aux orties mâles dont les grappes seront plutôt légères et pointeront plutôt vers le haut ou à l'horizontal. Elles ont aspect plus aérien et poudreux.

Le séchage

Pour pouvoir en profiter toute l'année, le séchage est indispensable et simple :

- Etalez les grappes de graines sur un tissu propre ou du papier cuisson dans un endroit sec, chaud et bien ventilé (à l'abri de la lumière directe du soleil pour préserver les propriétés).
- Laissez-les sécher quelques jours. (2-3 jours).

Frottez doucement les grappes entre vos mains pour détacher les graines, puis passez-les au tamis pour enlever les petites tiges. Conservez dans un bocal.

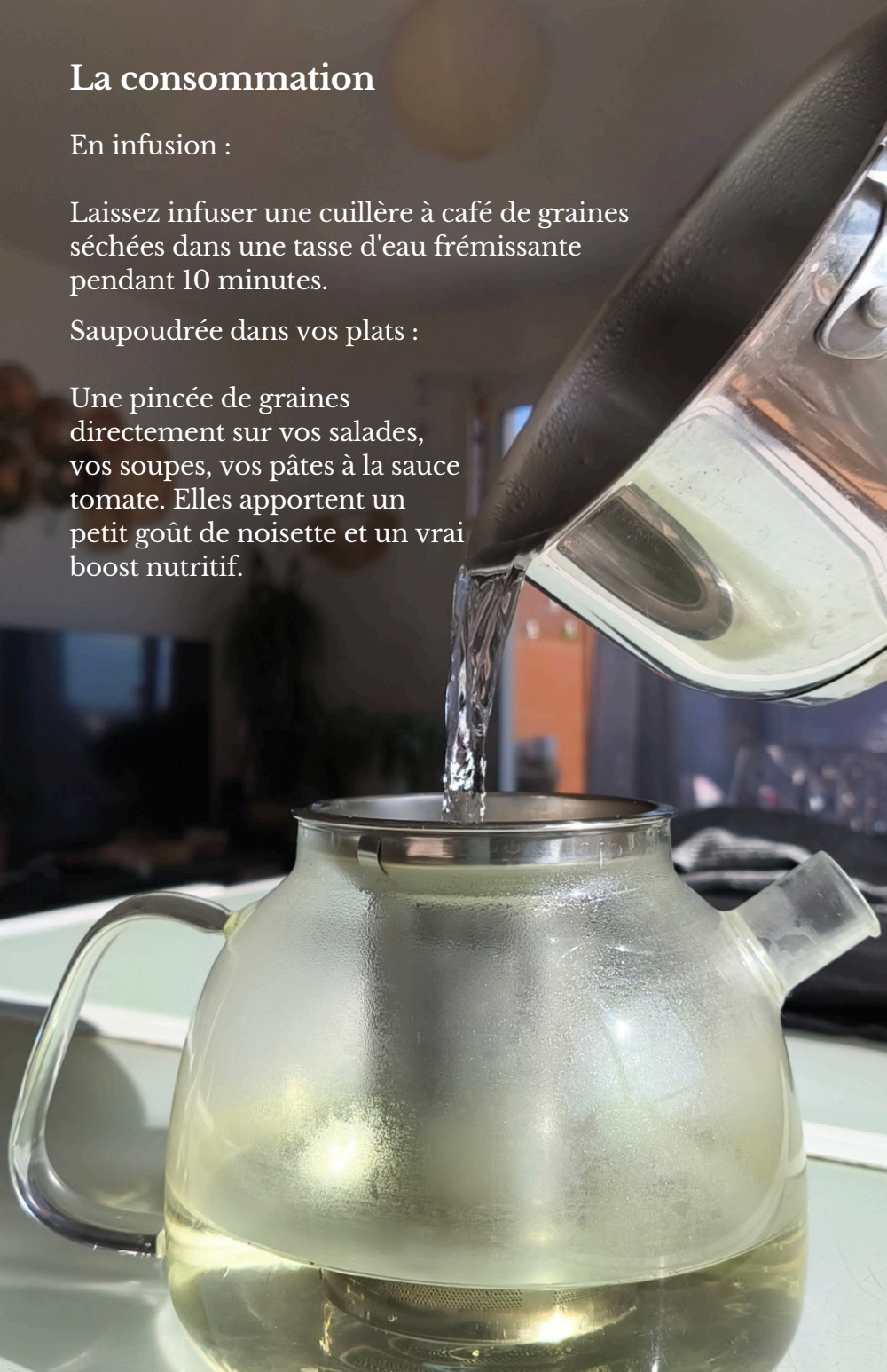
La consommation

En infusion :

Laissez infuser une cuillère à café de graines séchées dans une tasse d'eau frémissante pendant 10 minutes.

Saupoudrée dans vos plats :

Une pincée de graines directement sur vos salades, vos soupes, vos pâtes à la sauce tomate. Elles apportent un petit goût de noisette et un vrai boost nutritif.



Brin de jade

Explorer la beauté d'une vie plus
consciente, portée par les plantes,
l'alimentation végétale et des rituels
simples.



<https://brindejade.fr>



@brindejade



brindejade@gmail.com