

POUDRE DE FEUILLES D'ORTIE

 Temps de préparation : 10 min

 Niveau de difficulté : facile



Ingrédients

- Feuilles d'ortie séchées

Préparation

- Placer les feuilles d'ortie séchées dans le blender.
- Mixer de 30 secondes à 1 minute pour obtenir une poudre bien fine.

Attention à ne pas respirer la poudre de plantes à l'ouverture du blender car elle est irritante pour les bronches.

Vous pouvez également réaliser votre poudre d'orties avec un mortier. Il faudra alors tamiser la poudre obtenue à l'aide d'un tamis à mailles très étroites pour séparer la fine poudre des particules plus grossières.

Conservation

- Notez que la pulvérisation favorise les phénomènes d'oxydation (réaction avec l'oxygène de l'air) ainsi que la réhydratation de la plante, ce qui peut diminuer sa conservation et entraîner la dégradation de certaines molécules actives contenues dans la plante. Il est donc recommandé de préparer la poudre pour des périodes de quelques jours seulement et d'en pulvériser à nouveau au fur et à mesure de vos besoins.
- Conserver dans un bocal à l'abri de la lumière et de l'humidité..

Qu'elle accompagne la farine classique dans vos pains, muffins, cakes, ou qu'elle décore vos préparations culinaires en apportant une touche artistique et nutritive, la poudre d'ortie trouvera facilement sa place dans votre cuisine.

Bon appétit !