



## *Les Herbes en Folie*

### **École d'herboristerie par correspondance**

1774, rue de l'Alliance  
Québec (QC) G3E 1S1  
Canada  
Tel:(418) 845-9125

[jbak@lesherbesenfolie.qc.ca](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

### **Betteraves Messagères de Soleil**

Cette salade est appréciée par la combinaison des betteraves avec les pommes jaunes Délicieuses. Elle se montre particulièrement utile lors d'anémie, de convalescence, de déminéralisation et de fatigue. Les betteraves rouges sont extrêmement nutritives, énergétiques et reminéralisantes. En plus, elles aident au bon fonctionnement du foie lors de paresse ou d'engorgement de celui-ci. Les pommes conviennent particulièrement aux intellectuels surmenés, aux anémiés, et ce grâce à leur richesse en fer, arsenic, phosphore, calcium, potassium et cobalt. Le céleri est nutritif, reminéralisant et tonifiant. Quant au concombre, il est nutritif et dépuratif.

Ce qui peut surprendre pour certaines personnes dans cette recette, c'est l'utilisation de flocons d'ortie. Vous pouvez utiliser des feuilles d'ortie séchées que vous passez au moulin à café pour les réduire en petits flocons ou encore vous pouvez prendre des feuilles d'ortie fraîches que vous coupez en petits morceaux (attention aux poils piquants!) et que vous mêlez à la vinaigrette. C'est une façon très intéressante d'inclure de l'ortie, fraîche ou sèche, au niveau culinaire.

#### **Propriétés thérapeutiques de l'ortie**

L'ortie est une spécialiste du fer. Elle est très riche en vitamine C et en fer. Elle est indiquée lors d'anémie et de fatigue. Elle est donc un très bon tonique à la fin de l'hiver. Elle a aussi l'avantage de reminéraliser l'organisme. C'est une bonne alliée du système urinaire. Elle est utile lors de cystite, de cystite chronique, de rétention urinaire, de calculs urinaires, d'oligurie, etc. Elle aide à l'élimination de l'acide urique et traite l'arthrite, les rhumatismes et la goutte. Avis aux messieurs: c'est une spécifique pour l'inflammation de la prostate. Elle agit contre l'hypertrophie bénigne de la prostate et l'adénome de la prostate. Elle agit très bien dans les cas d'allergies et de rhume des foins. L'ortie est aussi hémostatique: elle arrête les saignements. Elle se montre très utile si vous souffrez de menstruations trop abondantes. Et fait à ne pas négliger pour ceux et celles

qui ont le malheur de perdre leurs cheveux: elle tonifie le cuir chevelu, empêche les cheveux de tomber et stimule leur croissance!



### **Note historique**

Privés de coton pendant la guerre 1914-1918, les Allemands se sont tournés vers d'autres fibres, surtout celles de l'ortie dioïque. Les fibres de l'ortie servaient à confectionner les vêtements des soldats (capotes, tricots, chaussettes), les toiles de tente, des sacs "tyroliens", les premiers sacs à dos. Quant aux Américains, ils utilisaient des sacs d'orties pour la poudre destinée aux artilleurs... L'armée américaine avait fait de nombreuses recherches, le tissu devait être résistant, se consumer rapidement à l'explosion et ne pas laisser de résidus. De toutes les fibres utilisées dans le monde, l'ortie répondait le mieux à ces critères.

### **Ingrédients**

- 2 tasses de betteraves cuites, coupées en cubes
- 2 pommes jaunes Délicieuses, coupées en cubes
  - 3 échalotes émincées
  - ½ tasse de concombre en cubes
  - ½ tasse de céleri en cubes
- 2 cuillerées à table de vinaigre de cidre de pommes
  - ½ cuillerée à thé de flocons d'ortie

- ½ cuillère à thé de persil
- ¼ cuillère à thé de sel végétal
- 3 cuillères à table de mayonnaise naturelle
- ½ tasse d'huile de soya ou d'olive.

### **Préparation**

1. Mélangez bien tous les ingrédients.
2. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant quelques heures.
3. Servez le tout sur un lit de laitue.

**Bon Appétit!**