

L'ortie – un régal pour les chenilles et les hommes

Cuites, blanchies ou ébouillantées, les orties ne piquent plus. Les plus tendres sont les pousses qui ne dépassent pas 20 cm au printemps. Plus tard, on ne consomme plus que les feuilles supérieures et les pointes des pousses.

Lorsque les orties sont coupées régulièrement, elles repoussent constamment. On dispose par conséquent en permanence de jeunes plantes pour la cuisine.

Les chenilles de papillons, quant à elle, ont besoin d'assez grandes orties. On laissera donc pousser une partie des plantes pour leur offrir de la nourriture et permettre aux chenilles de paon de jour et de petite tortue de prospérer jusqu'à l'heure où elles pourront déployer leurs magnifiques ailes.

Attention: le contact direct avec une ortie provoque une irritation de la peau.

Gnocchis aux orties

(2–3 portions en hors-d'œuvre, 4 portions en accompagnement)

Ingrédients

feuilles de deux grands bouquets d'orties
40 g d'échalotes
40 g d'oignons
1 gousse d'ail
2 c. à s. d'huile d'olive
sel, muscade, poivre
125 g de pain de mie sans la croûte et émietté
125 g de parmesan frais râpé
3 (– 4) oeufs
farine à volonté

Préparation

Laver les orties. Hacher menu les échalotes, les oignons et l'ail, et les faire suer dans l'huile d'olive.

Ajouter les orties et faire revenir dans la marmite non couverte jusqu'à ce que les feuilles soient ramollies. Mixer et refroidir au bain-marie (avec des glaçons) tout en remuant afin de préserver la couleur verte. Mélanger 250 g des orties avec le pain émietté, le parmesan et les œufs. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Incorporer autant de farine qu'il en faut pour former une pâte souple que l'on pourra façonner en rouleaux de l'épaisseur d'un doigt sur un plan de travail préalablement enduit de farine. Découper les rouleaux en morceaux et former de petites boulettes. Laisser cuire 2–3 minutes dans de l'eau salée bouillante, jusqu'à ce que les gnocchis remontent à la surface. Verser l'eau, passer brièvement les gnocchis sous l'eau froide et laisser égoutter. Servir avec une sauce aux morilles ou une sauce tomate.

«Davantage de papillons autour de nous»

pro natura 



«On ne voit presque plus de papillons» – Vous pouvez changer cela!

En plantant et en cultivant les plantes qu'il faut, vous créez un biotope qui sera en même temps une source de nourriture pour les chenilles. En fleurissant, elles offriront aux papillons le nectar dont ils ont besoin. Un parterre de fleurs sauvages, un balcon qui imite la nature ou des buissons indigènes feront revenir les papillons dans votre jardin.

Papillons et chenilles ne sont pas seulement jolis à regarder, leur présence atteste que votre jardin est une précieuse parcelle de nature!

Chez Coop, vous trouverez des plantes et des semences propices aux papillons!

Coop soutient la campagne «Davantage de papillons autour de nous» de **Pro Natura**, notamment en offrant un vaste assortiment de plantes propices aux papillons. Dans les Coop Brico+Loisirs et dans les grandes Coop, vous trouverez un grand choix de plantes aromatiques, de plantes herbacées vivaces*, de plantes de haies* et d'arbustes fruitiers*.

* en vente seulement dans les Coop Brico+Loisirs



Pro Natura – Davantage de papillons autour de nous

Pro Natura s'engage en faveur de la préservation des espèces de papillons menacées, mais aussi de celles qui sont répandues.

Parce que la survie de nombreux papillons dépend de la présence de plantes indigènes, les propriétaires de jardins et de balcons sont plus particulièrement sollicités. En optant pour des plantes aromatiques et des plantes herbacées vivaces propices aux papillons, ils feront beaucoup pour la défense de cette noble cause.

Davantage de papillons autour de nous

Le site www.pronatura.ch propose d'intéressants conseils pour faire du jardin ou du balcon un lieu accueillant pour les papillons, ainsi qu'une liste d'ouvrages spécialisés.



Coop Oecoplan – Qualité et diversité

Toutes les plantes et semences Coop Oecoplan sont certifiées par Bio Suisse et portent le label du bourgeon. Parmi ces articles, vous trouverez une série de végétaux que les papillons aiment particulièrement, par exemple:

Plantes herbacées vivaces sauvages*

- œillet des chartreux
- mauve musquée

Plantes grimpantes*

- clématite commune

- rosier des chiens
- cerisier à grappes

Il existe aussi des **plantes aromatiques** dont les fleurs sont une bonne source de nectar pour les papillons:

- romarin
- thym
- lavande
- menthe



Plantes herbacées vivaces sauvages (mauve)



Plantes grimpantes (clématite commune)



Haies sauvages (rosier des chiens)



Plantes aromatiques (lavande)

Vous trouverez des plantes aromatiques dans les points de vente Coop et dans les Brico+Loisirs. *Toutes les autres plantes sont en vente dans les Coop Brico+Loisirs.