

Jus reminéralisant à ortie à extracteur de jus

Quand on fait des jus à [l'extracteur de jus](#) on peut toujours en profiter pour faire des jus spécifiques (détox, diurétique, reminéralisant, dépuratif). Aujourd'hui je vous propose un jus reminéralisant à l'extracteur de jus. Nous allons profiter des orties c'est la bonne période pour cela.

On trouve les orties abondamment et gratuitement, alors autant en profiter car c'est une plante aux très nombreuses vertus. Elle est considérée comme une plante médicale très polyvalente. Bien sûr comme pour toute cueillette de plantes sauvages vous éviterez les endroits fréquentés par les promeneurs de chien et les bords de route. On privilégiera naturellement les endroits non pollués.

Pour la cueillette des orties vous pouvez utiliser des gants ou comme dans la vidéo 2 sacs en plastique l'un sur l'autre (pratique à laisser dans son sac) Un des sacs peut-être utiliser ensuite pour le transport. Idéalement on prélèvera plutôt des jeunes pousses.

Les vertus de l'ortie

L'ortie est une plante équilibrante et nourrissante. Elle est équilibrante à plein de niveaux de l'organisme, elle agit sur tout le corps car elle est alcalinisante et participe ainsi à l'équilibre acido basique du corps.

Elle lutte par exemple contre les états de stress, d'anxiété c'est une plante adaptogène qui peut aider aussi dans les cas d'épuisement et de burn out (et malheureusement c'est de plus en plus fréquent comme problème à cause de nos rythmes de vies trop intenses et de l'accélération générale).

On lui connaît moins cette faculté mais l'ortie peut apporter de l'aide aussi dans les cas de troubles liés à la ménopause.

L'ortie est aussi recommandée en cas de troubles digestifs et je sais que tout comme moi nombre d'entre vous ont des problèmes de côlon irritable par exemple. D'où notre intérêt à supprimer [le gluten et le lait](#) qui contribuent à cette irritation.

L'ortie a des vertus anti-inflammatoires, des études démontrent que la prise d'ortie permet de diminuer la prise de médicaments anti-inflammatoire. Si vous prenez des anti-inflammatoires il faudra avertir votre médecin avant de consommer de l'ortie. De même en cas d'hypertension, d'œdème ou de prise d'anticoagulant.

L'ortie a pour autre vertu de lutter contre les problèmes de déminéralisation (ostéoporose, fracture). C'est pour cette action spécifique que je l'ai choisi dans mon jus reminéralisant à l'extracteur de jus.

L'ortie contient de nombreux minéraux dont le calcium, magnésium et potassium. Aussi des vitamines notamment B2, B5, B9, K, C et provitamine A. Parmi les oligo-éléments nous allons y trouver le manganèse, la silice, le soufre, le zinc, le silicium et le fer. Vous comprenez pourquoi c'est une plante très nutritive.

Les plantes sauvages d'ailleurs sont souvent bien plus chargées en minéraux, vitamines et oligo éléments (que leurs homologues cultivées) car elles ont poussé là où elles voulaient, se sont semées toutes seules et ont poussé sans l'aide de personne.

L'ortie contient de la chlorophylle en grande quantité. La chlorophylle ressemble à notre hémoglobine et permet d'oxygéner en profondeur notre organisme.

Si vous souhaitez un jus reminéralisant qui luttera spécifiquement contre l'anémie, l'idéal est de l'associer en synergie avec de la spiruline.

Globalement vous pouvez mettre de l'ortie dans vos [jus verts](#), je vous propose la version avec pomme et carotte mais ça fonctionnera aussi avec d'autres légumes. J'ai misé sur la pomme et la carotte pour atténuer le goût prononcé de l'ortie.

Jus reminéralisant à l'ortie à extracteur de jus

- [Recette détox](#)
- [Recette crue](#)
- [Recette vegan](#)

Jus reminéralisant



cuisine-saine.fr 

Pour 1 grand verre de jus
Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 2 petites pommes
- 4 carottes
- 5 tiges d'ortie
- 1 CS de spiruline (facultatif)

1. Lavez-les pommes et les carottes.
2. Lavez les orties dans de l'eau légèrement vinaigrée et secouez les tiges pour les sécher. Supprimez éventuellement les grosses tiges dures et ne conservez que les feuilles ou jeunes pousses.
3. Si vous avez des filaments de spiruline vous pouvez les réhydrater dans de l'eau ou ajoutez de la poudre de spiruline à la fin dans votre jus. La synergie ortie/spiruline lutte contre les anémies. Si vous n'êtes pas déjà adeptes des jus verts attention le gout est intense.
4. Passez tous les ingrédients dans votre [extracteur de jus](#), filtrez (ajoutez éventuellement de la poudre de spiruline) et buvez.

Le conseil de Karen

[Voir aussi le jus dépuratif du foie](#)