

# La graine d'ortie, un précieux complément alimentaire !

D'août à octobre, c'est la bonne saison pour récolter la graine d'ortie et s'en faire une provision vitalisante pour l'hiver. Même si elle n'a pas vraiment de goût, elle constitue un super-aliment !

Il existe deux espèces d'orties, l'une vivace et dioïque, la grande ortie (*Urtica dioica*), l'autre annuelle et monoïque, l'ortie brûlante (*Urtica urens*). « Dioïque » signifie qu'il y a des pieds mâles différents des pieds femelles, « monoïque » que les organes reproducteurs mâles et femelles sont présents tous les deux sur le même pied.

C'est l'**ortie dioïque** qui est de loin la plus commune, alors il s'agit de ne pas se tromper et de choisir les pieds femelles lorsqu'on voudra récolter la graine.



© Tela botanica pour les deux clichés ci-dessus. 1. À gauche inflorescences mâles et à droite femelles ; 2. À gauche grappes de fleurs femelles et à droite les akènes contenant les graines.

**Les grappes d'inflorescences mâles** sont plutôt dressées ou horizontales, d'un verdâtre clair, et les quatre étamines des fleurs épanouies sont visibles à l'œil nu ; à mesure que les petites fleurs fanent, elles tombent de leurs supports grêles.

**Les grappes d'inflorescences femelles** sont tombantes, blanchâtres ; à la loupe, les fleurs femelles ressemblent à des petites touffes de filaments blancs. Les grappes seront de plus en plus tombantes à mesure que les fruits s'alourdissent, de petits akènes pointus, d'abord verts puis gris-brun, contenant chacun une graine.



À gauche, inflorescences mâles ; à droite grappes d'akènes encore verts.

**Une astuce :** l'ortie dioïque ne se reproduit pas seulement par ses graines, mais aussi de manière végétative, par rhizomes rampants d'où partent des tiges dressées qui deviennent autonomes en créant leurs propres racines adventives. Elle peut ainsi former des parterres entiers. Comme les pieds mâles sont différents des pieds femelles, un parterre sera composé d'un seul genre, mâle ou femelle. Il suffit de les repérer.

Pour la récolte, se munir de gants, de ciseaux ou d'un sécateur, couper les tiges porteuses de graines puis les déposer sur un drap ou dans un panier dont le fond est couvert d'un tissu afin de ne pas perdre les graines mûres qui vont se détacher des grappes.

De retour chez soi,

- soit on utilise les graines fraîches, par exemple dans un pesto ou pour enrober un fromage frais ; pour ce faire, on détache délicatement les petites grappes avec des ciseaux et on les frotte entre ses mains (gantées!) pour en détacher les akènes ;
- soit on étale les tiges sur un drap dans une pièce bien ventilée afin de les faire sécher (cela prend plusieurs semaines, selon la météo), puis on les frotte, on tamise pour séparer les akènes des débris de feuilles et on les conserve dans un bocal pour les saupoudrer sur la nourriture, seuls ou en gomasio dans de la fleur de sel.



Les graines d'orties sont riches en mucilages (polysaccharides formés d'un assemblage de plusieurs sucres). Plus elles sont mûres (sèches sur le pied), plus elles sont nutritives. Elles contiennent environ 30 % de protéines et 25 à 33% d'acides gras dont en grande partie des acides gras mono-insaturés (oméga 9) et environ 1% d'acides gras poly-insaturés (oméga 3 et 6). On y trouve également des caroténoïdes ( $\beta$ -carotène, lutéine, violaxantine) et de la lutéine, ainsi que des vitamines.

La graine d'ortie est un tonifiant général recommandé en cas de fatigue, surmenage et stress. Henriette Kress, herbaliste finlandaise, l'utilise chez toute personne épuisée ou en burn-out. Réparatrice des reins abîmés selon certains chercheurs américains, elle serait utile en cas d'insuffisance rénale.

Autrefois, on en ajoutait à la nourriture des poules et des chevaux.

Pour tout savoir sur l'ortie et ses bienfaits, outre l'ouvrage de **Bernard Bertrand *Les Secrets de l'Ortie*, éditions de Terran, 2001**, et la formation en ligne du **Chemin de la Nature** (<https://www.lechemindelanature.com/>), se référer à la page du site Althea Provence de l'herbaliste **Christophe Bernard** <https://www.altheaprovence.com/ortie-urtica-dioica-urens/>

Pour des idées de recettes, voir **Nathalie Deshayes, plantes-sauvages-comestibles.com**  
<https://plantes-sauvages-comestibles.com/graines-dortie-un-superaliment-local-et-gratuit/>