

ORTIE DIOÏQUE

Urtica dioica

Grande ortie, ortie dioïque

Famille des **Urticacées**

Floraison : juin à août

PORTRAIT

Plante herbacée vivace pouvant atteindre 2 m de hauteur, poussant en parterre, entièrement couverte de poils contenant un liquide urticant. Tige dressée non ramifiée, de couleur parfois bordeaux, de section légèrement carrée et aux faces cannelées. Feuilles opposées décussées, ovales (plus étroites et pointues en haut de la plante), cordées, bordées de grosses dents triangulaires, avec deux stipules (petits appendices ressemblant à des feuilles) à la base du pétiole. Fleurs mâles et femelles sur des pieds différents, minuscules, verdâtres, réunies en grappes ramifiées, tombantes pour les femelles (au pistil blanchâtre), horizontales ou légèrement dressées pour les mâles (à 4 étamines jaunes). Longs rhizomes jaunes horizontaux à partir desquels se développent des tiges autonomes munies de racines adventives, mode de reproduction végétative donnant des parterres d'individus soit mâles soit femelles.

Texture de la feuille : molle, couverte de poils urticants.

Odeur : forte odeur d'herbe

Goût : doux et agréable ; plus fort et rappelant le poisson après la floraison.



MILIEU DE VIE

Lieux incultes (décombres, friches...), fossés, lisières de forêt et de jardins, sur sols frais à humides riches en azote et nitrates.

CUEILLETTE

Jeunes pousses au début du printemps ou toute l'année après fauchage et pluie ; feuille à feuille en fin de saison. Graines en août-septembre.

PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, crues, cuites ou séchées.
Graines, fraîches ou séchées.

VERTUS NUTRITIONNELLES

C'est la plante verte terrestre la plus riche en protéines (30 à 40 % de la masse sèche), dont les 8 acides aminés essentiels, et la plus reminéralisante.

Minéraux : calcium, fer, potassium, magnésium, phosphore. **Vitamines** : surtout C, E, K et provitamine A, aussi vitamines du groupe B. **Oligo-éléments** : zinc, cuivre, silice, soufre, manganèse...

DANS L'ASSIETTE

Les feuilles peuvent être mangées crues, hachées très fin (dans une sauce de salade, par exemple) ou roulées en boulettes. Cuite, l'ortie s'accommode de toutes les manières possibles, sucrée ou salée, de la soupe au sorbet en passant par le gratin ou la quiche.

REMARQUES

Le taux de protéines contenu dans les feuilles varie en fonction de la saison de l'année : maximal en avril, il est au plus bas en décembre.

Les usages médicaux de l'ortie, feuilles, rhizomes et graines, sont nombreux mais n'ont pas été abordés ici. À la fois super-aliment et plante-médecine, elle est reminéralisante et anti-anémique, anti-oxydante, stimulante du système immunitaire, équilibrante pour la flore intestinale, réparatrice des parois digestives, diurétique et dépurative, protectrice du foie contre les agressions toxiques... Sa graine serait efficace contre l'insuffisance rénale.

La tige d'ortie est très fibreuse. Ces fibres, parmi les fibres végétales les plus résistantes trouvées en Europe du Nord, ont été utilisées depuis la nuit des temps pour fabriquer cordages et textiles, les traces les plus anciennes datent de la fin de l'âge du Bronze. Elles servaient encore à confectionner les uniformes de l'armée française sous Napoléon et ceux des armées allemandes lors de la Première guerre mondiale.

Les poils d'ortie sont rigides et formés d'une paroi minéralisée de carbonate de calcium et d'une base élargie en une sorte d'ampoule siliceuse. Celle-ci se casse au moindre contact, inoculant le liquide urticant stocké à l'intérieur, composé notamment d'histamine, d'acétylcholine, de sérotonine et d'acide formique.

L'ortie aime pousser dans les lieux dont le sol est pollué et très chargé en fer ou en matières organiques. Elle est capable d'absorber l'azote des déchets animaux ou l'excès de minéraux tels que le fer et de les transformer en minéraux utilisables et assimilables par les plantes, contribuant ainsi à réduire la pollution des sols.

Au jardin, en extrait fermenté ("purin") :

1 kg de plante fraîche hachée mise à macérer dans 10 litres d'eau pendant 8 à 10 jours, préparation à diluer entre 5 et 20 %

- stimule la croissance des jeunes plants,
- renforce les sols à la fin de l'hiver,
- agit comme insecticide contre les pucerons.

La cendre d'orties, qui contient beaucoup de potasse et d'autres sels minéraux comme le calcium, mêlée à du sable, peut servir à fabriquer du verre.

L'ortie dioïque abrite et nourrit une impressionnante diversité d'insectes : plus de cent espèces, dont une trentaine spécifique des *Urtica*. Il s'agit en particulier de Coléoptères (dont plusieurs coccinelles) et de Lépidoptères (papillons, dont le Robert le diable, le Vulcain et le Paon du jour).