

L' Ortie (*Urtica dioica*)

une plante pleine de ressources à redécouvrir

Fiche d'identité

- famille : urticale
- classification : angiospermes
- période de floraison : printemps début automne
- type de fruit : sec (akène)
- biotope : haies, fossés, jardins, décombres, prairies

- distribution : très commune jusqu'à 2400 m
- période de végétation : vivace
- taille : 30 à 130 cm.
- utilisations : médicales, culinaires, horticoles

Sa famille

L'ortie fait partie d'une très grande famille, en effet, la famille des urticales possède pas moins de 2200 membres.

Ils sont donc classés en sous famille :

Les urticacées : ex : orties

les ceropiacées : ex : grands arbres tel que le Musanga

les cannabinaées : ex : chanvres (cannabis)

les ulmacées : ex : arbre tel que l'Orme

les moracées : ex : murier , figuier

Comment la reconnaître

L'ortie est une des rares plantes que l'on peut reconnaître les yeux fermés.

Qui ne s'est jamais laissé surprendre par son contact irritant. Une fois touché, son contact est à jamais imprimé dans notre mémoire.

Cette plante très envahissante a aussi ses particularités physiques, alors, regardons-la de plus près :

L'ortie est une plante herbacée (aspect de l'herbe) elle possède des feuilles pétiolées, qui ont un limbe allongé et pointu. Ces feuilles de forme dentelée possèdent sur le dessus des petits poils ou aiguilles aux extrémités effilées. Au moindre contact, la pointe se brise en s'enfonçant dans la peau, elle laisse échapper un liquide urticant qui est injecté directement.

Le produit qui contiennent les poils urticants de l'ortie est riche en acide formique, ce qui procure cette désagréable sensation de démangeaison et de brûlure.

La tige ligneuse, (qui est de même nature que le bois) quadrangulaire est aussi parcourue de poils irritants comme ceux de la feuille.

Ses fleurs, sont dépourvues de pétales, mais possèdent deux sépales.

L'ortie est une plante dioïque, ce qui veut dire que les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds ou plants différents.

La reconnaissance des sexes est donc facile, vu qu'un pied d'ortie ne possède que des fleurs mâles ou femelles, et que les deux sexes ont une forme et une couleur différente : les fleurs femelles sont pendantes, de couleurs verdâtres avec quelques reflets de violet, tandis que les fleurs mâles sont étalées et jaunâtres (ci-contre ortie femelle à comparer à l'ortie mâle ci-dessus).

La reproduction se fait par les insectes et le vent. Ses racines à souche rampante et ses radicelles très fines apprécient les terrains riches en azote. Elles peuvent s'enfoncer dans la terre à une profondeur de 70 cm. Les racines participent également à la reproduction, en drageonnant régulièrement.



Ses différentes utilisations

Culinaires :

Ses jeunes pousses étaient autrefois accommodées comme les épinards, elles donnent aussi de très bonnes soupes. Les plus « téméraires » pourront retrouver sa recette dans la rubrique activité. En cuisine, elle permet la préparation de sauces, gelée, moutarde

Horticulture :

En horticulture biologique, l'ortie riche en sels minéraux et oligo-éléments,

est utilisée en purin (macération, filtration) qui est efficace en activateur de croissance et aussi, contre les insectes du genre des pucerons comme répulsif.

Médicales :

Toutes les parties de l'ortie (semences, feuilles en été, racines en septembre) peuvent être utiles en médecine. Ses propriétés, sont très diverses, anti-inflammatoire, antihémorragique, diurétique, dépurative, stimulante. Ses utilisations, peuvent être à usage interne et externe, en flagellation contre les rhumatismes (pas de commentaires !), en lotion pour les frictions du cuir chevelu et contre la chute des cheveux.... en infusion ou décoction contre les maladies de peau, la jaunisse, les règles abondantes, l'urticaire, les hémorragies, l'anémie.....

Pour les animaux :

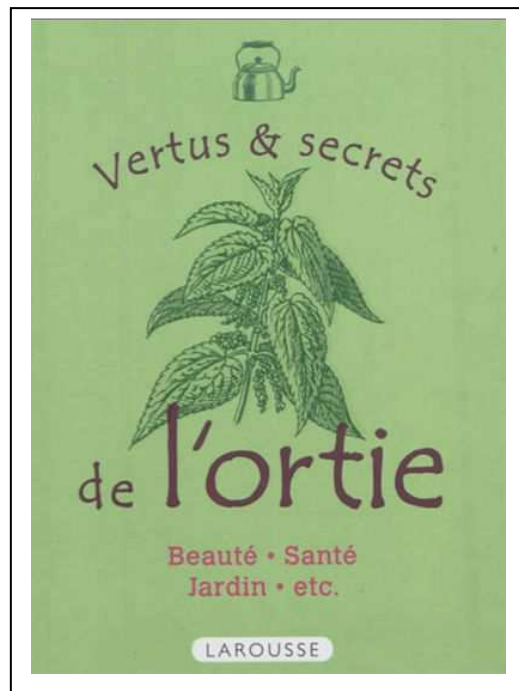
L'ortie est aussi appréciée par de nombreux insectes butineurs, certains y pondent et s'y développent également, comme par exemple le vulcain et le paon du jour, qui sont de superbes papillons diurnes. D'autres s'en servent de garde-manger, comme les coccinelles (avec les pucerons) ou les oiseaux insectivores (mésange). Enfin n'oublions pas les herbivores (cervidés, bétail) qui puisent dans l'ortie de nombreuses vitamines.

Vous êtes convaincu et vous voulez utiliser les orties !

Un truc bien pratique lorsque l'on n'a pas de gants et que l'on ne veut pas se piquer, passez-vous plusieurs fois la main (intérieur et extérieur) dans les cheveux.

C'est fait ?... alors, vous pouvez commencer votre cueillette sans crainte (sans oublier de vous repassez la main dans les cheveux au cours de la cueillette.), allez, courage !

Source : <http://www.univers-nature.com/durable-co/flore/ortie-51312.html>



**Connaissez-vous les bienfaits de l'ortie ?
L'ortie un remède pour tous les maux, mais surtout
un excellent détoxifiant**



Beaucoup de personnes pense que les orties c'est juste des mauvaises herbes, ils ne s'imaginent pas comme c'est bon miamiam ;-)

Les bienfaits de l'ortie sont connus depuis l'Antiquité. C'est l'une des plantes médicinales les plus efficaces. L'ortie est utilisée sous de nombreuses formes (décoction, cataplasme, etc.) selon l'effet désiré.

Vertus médicinales de l'ortie

Diurétique, antirhumatismal, antidémangeaison....L'ortie est un très bon diurétique pour irriguer la vessie ou les reins (présentation sous forme de capsules, feuilles séchées, jus frais, d'extrait fluide ou de teinture alcoolique. L'ortie est efficace contre les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes, utilisation en cataplasme de 30 mn associée à l'argile verte. Les feuilles lyophilisées combattent le rhume des foins. La racine soulage la miction en cas d'inflammation bénigne de la prostate. La racine de l'ortie peut être absorbée séchée ou transformée en extrait normalisé. Mais aussi en crème, en soupe, en jus, l'ortie se montre championne de la bonne santé, en forme d'épinards soit en branches soit mixés excellent pour notre transit.

Bienfaits sanitaires de l'ortie

L'ortie est fortement minéralisée en fer, magnésium, calcium, potassium et phosphore, elle est également riche en vitamines A, B et C. L'ortie est donc un excellent complément alimentaire en cas de petite baisse de tonus. Mais pas seulement, c'est bon aussi pour les cheveux, pour la peau, pour tout quoi, cette année je vais en ramasser plein et je me ferais de bon petit plats plein de nature !

Nota : Les feuilles d'ortie une fois chauffées perdent leur caractère urticant.

Source : <http://www.destination-beaute-nature.com/Mon-blog-beaute-nature/201...>



" En cette fin d'été les orties pullulent dans les montagnes. J'avais envie de découvrir le goût de cette plante que l'on appelle le « steak de la terre » pour sa richesse en nutriments, vitamines et minéraux.

Pour la cueillette, munissez-vous de gants en caoutchouc et ne prenez pas les plantes en fleur. Les jeunes pousses sont bien plus tendres et surtout elles contiennent tous les bienfaits de cette « mauvaise herbe » qui nous veut du bien ...

De plus, prenez soin de les récolter loin des bords de routes, pour des raisons évidentes de pollution. Pensez à éviter aussi les abords directs de sentiers et chemins forestiers car nos amis à 4

pattes s'y soulagent volontier !

Pour lui ôter son piquant, faites-lui prendre un bain froid d'eau vinaigrée. Vous vous débarrasserez aussi des petites bêtes qui pourraient rester sur les feuilles."

Source : <http://serial-cooker.com/samoussa-aux-orties-aux-pommes-terre/>

Samoussa aux orties et aux pommes de terre



Je vous propose une recette de samoussa aux orties qui va en épater plus d'un. L'ortie a un arôme aux notes végétales très vertes. Sa saveur est plus fine que celle de l'épinard.

Ingrédients

- 1 bouquet d'orties
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 3 grosses pommes de terre
- 1 paquet de feuilles de brick
- 1/2 verre à eau de lait végétal de votre choix
- sel et poivre

Huile de friture type tournesol

Instructions

- Passez les orties sous l'eau fraîche, puis faites les tremper 20 minutes dans de l'eau additionnée de vinaigre blanc. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes dans un grand volume d'eau salée.
 - Les pommes de terre sont cuites, égouttez-les et réduisez-les en purées, ajoutez les gousses d'ail écrasées et le lait. Réservez. Détachez les feuilles d'orties de leur branche. Hachez les échalotes menu.
 - Faites chauffer 4 CS d'huile dans une grande poêle sur feu moyen. Mettez-y les échalotes à cuire. Lorsqu'elles sont translucides, ajoutez les feuilles d'ortie, salez et poivrez généreusement.
 - Les orties sont tombées (elles ont ramolli à la cuisson), ajoutez la purée et faites sauter le tout pendant 3 minutes. Toutes les saveurs vont se mêler. Retirez du feu, versez la préparation dans un récipient et laissez refroidir 10 minutes pour faciliter la manipulation.
 - Formez les samoussas. Pour se faire, coupez les feuilles de brick en 2. Vous obtenez un demi cercle. Placez la partie ronde vers le haut, repliez cette dernière pour obtenir une bande. Placez une grosse CS de farce à l'ortie sur le côté gauche de la bande. Commencez par plier la pointe de gauche sur le haut de la bande. Puis rabattez la pointe la plus à gauche sur le bas de la bande... Continuez l'opération jusqu'à fermer le samoussa avec un pinceau trempé dans l'eau.
 - Faites frire les samoussas 3 à 4 minutes de chaque côté dans une huile bien chaude. Egouttez sur un papier absorbant.
- Dégustez avec une salade de jeunes pousses.

Source : <http://serial-cooker.com/samoussa-aux-orties-aux-pommes-terre/>

Soupe à l'ortie (minéralisante)

L'ortie est une « *mauvaise herbe* » très riche en minéraux. En herboristerie, elle est considérée comme une plante à tout faire. Quand on la cuisine, son goût s'apparente un peu à l'algue et aux épinards, et sa texture peut parfois être un peu piquante ou râpeuse, si on



utilise les parties plus âgées de la plante.

Conseils pour la cueillette des orties

Il faut trouver les orties dans une zone exempte de polluants (éviter les bordures de route, les sols contaminés, les endroits trop fréquentés par les animaux). Toujours cueillir les orties avec des gants, leurs petites épines sont pour le moins urticantes.

Ramasser seulement les jeunes pousses et la tête des plus grands plants. Bien laver dans un mélange d'eau et de vinaigre (environ 3 tasses d'eau pour 1 tasse de vinaigre) afin de débarrasser des insectes. À cette étape, vous pouvez manipuler les orties avec ou sans gants, selon votre degré de sensibilité. Enlever

le surplus de tiges, si nécessaire, et essorer avant de mesurer.

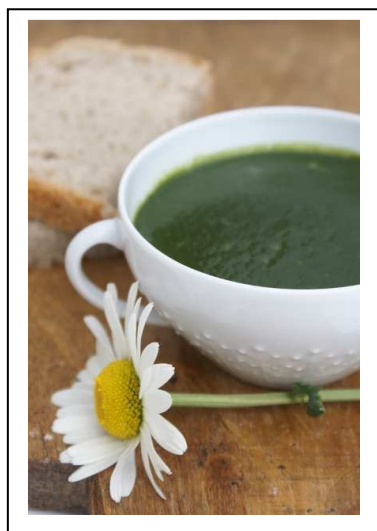


Ingrédients :

- 1 gros oignon, coupé en dés
- 1 patate coupée en dés
- environ 5 tasses de feuilles d'orties, (ou 100g) lavées et égouttées
- 45 ml d'huile d'olive
- 2 à 3 feuilles de bettes à carde coupées, avec la tige (environ 75 g)
- 6 tasses d'eau ou de bouillon
- sel, poivre, épices au choix (j'aime bien utiliser le mélange d'herbes salées)
- crème de soya (Belsoy ou autre)

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, à feu moyen. Quand il est transparent, ajouter les orties et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien fanées.
2. Ajouter l'eau ou le bouillon, puis les dés de patates. Laisser mijoter une quinzaine de minutes.
3. Ajouter les feuilles de bette à carde. Assaisonner. Laisser mijoter encore une trentaine de minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient cuites.
4. Passer le tout au mélangeur pour uniformiser la texture. Servir avec un filet de crème de soya.



Source : <http://www.mangersantebio.org/3503/mineralisante-soupe-a-lortie>

•
 **Lien permanent** Réponse de **Santorine57** le 17 septembre 2014 à 12:59

Quinoa-quiche aux orties et chèvre

Une quiche sans gluten délicieuse avec du quinoa légèrement croquant sur les bords en guise de pâte à quiche.

Nombre de personnes : 8
Difficulté : facile

Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients

150g de quinoa
1 c à s de moutarde
1 blanc d'oeuf
1 c à s d'huile d'olive
Pour la garniture
1 jaune + 3 oeufs
1/2 litre de lait
2 poignées de feuilles d'ortie fraîche
40g de fromage de chèvre frais
Sel, poivre

Préparation

- Rincer le quinoa et le cuire dans deux fois son volume d'eau salée pendant 15 mn. Le retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 mn, avec un couvercle. Ajouter la moutarde et bien mélanger. Laisser un peu refroidir avant d'incorporer le blanc d'oeuf.

- Chemiser le fond d'un moule à manquer à charnière (pour faciliter le démoulage) de papier cuisson.

Répartir le quinoa en tassant bien avec le dos d'une cuillère et en le faisant remonter sur les bords.

Laisser refroidir 1 heure.

- Laver les feuilles d'ortie. Mettre à chauffer une casserole d'eau bouillante et les ébouillanter pendant 1 mn. Les égoutter puis les couper grossièrement sur une planche.

- Fouetter le jaune et les trois oeufs, ajouter le lait et la moitié du fromage. Saler et poivrer.

- Ajouter les feuilles d'orties hachées.

- Verser le tout doucement sur le quinoa.

- Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pour 35 mn. Démouler et servir.

(Nb : Vous pouvez remplacer les orties par des épinards)

Source : <http://www.750g.com/quinoa-quiche-aux-orties-et-chevre-r70642.htm>

•  **Lien permanent** Réponse de **Santorine57** le 17 septembre 2014 à 13:03

Muffins orties - bacon

Ingrédients :

100 g de farine + 1/2 sachet de levure chimique
10 cl huile
5 cl lait
2 oeufs
40 g d'orties
2 échalotes
100 g de dés de bacon

Préparation :

- Débarrasser les orties de leur tige, les rincer et les faire cuire une dizaine de minutes. égoutter et couper finement les feuilles cuites.

- Emincer les échalotes.

- Mélanger la farine, la levure, les oeufs, l'huile et le lait jusqu'à obtenir un ensemble homogène.

- Incorporer les orties, les échalotes et le bacon. Bien mélanger.

- Répartir la préparation dans des moules à muffins huilés et cuire environ 20 minutes à four moyen.



Sorbet aux fromage blanc et orties




J'aime les mauvaises herbes {Sorbet au fromage blanc et aux orties}

Non je n'ai pas fini de te bassiner avec mes orties. Je me suis rendue compte que je faisais beaucoup de recettes d'orties salées mais qu'il y avait de quoi faire aussi en version sucrée.


J'ai testé ce week-end le super gâteau à la noix de coco et aux orties de Cuisine mêlée, et crois moi, quand j'ai amené ça aux copains, j'ai fait ma crâneuse à fond. Surprenant et drôlement bon. Ils ont tous adoré.

Du coup, j'ai continué sur le sucré, et même si les températures ne sont pas très folichonnes par chez moi, ce dont j'avais envie c'était d'une glace. Je dirais plutôt même un sorbet, bien moins violent pour le gras du bidon – fais pas semblant je sais bien que toi aussi tu rêves juste d'être bon(ne), ouais ouais !

Bref, j'ai fait un sorbet au fromage blanc et aux orties, que j'ai servi avec des fraises et un sirop d'orties... et mmhhh... ahh... j'en perds mes mots, vive les mauvaises herbes !!



SORBET AUX ORTIES



INGREDIENTS :

- 150g d'eau
- 150g de sucre de canne
- 30g d'orties
- 350g de fromage blanc
- le zeste d'1 citron
- 2 Cs de jus de citron
- 1 blanc d'œuf

PREPARATION :

Mettre à chauffer dans une casserole l'eau, les zestes de citron et le sucre.

Une fois le sucre dissous ajouter les orties puis éteindre le feu.

Laisser infuser et refroidir complètement.

Filtrer, puis mélanger avec le fromage blanc et le jus de citron.

Optionnel : Pour un goût un peu plus prononcé et un peu de couleur, vous pouvez également mixer 1 cuillère à soupe des orties ainsi filtrées et les intégrer à la préparation.

Battre le blanc en neige et l'incorporer à la préparation.

Pour ceux qui ont une sorbetière : Turbinez !

Pour les autres, versez la préparation dans un bac, placez la au congélateur, et cassez régulièrement la glace à l'aide d'une fourchette (toutes les heures, ou un peu plus).

jveuxetrebonne.com