



# Profiter des bienfaits de l'ortie

■ ■ ■ Débutant

## Introduction

Plante commune souvent considérée comme une mauvaise herbe, l'ortie a en réalité de multiples vertus alimentaires, médicinales et cosmétiques.

Cette fiche pratique vous explique comment profiter des bienfaits de l'ortie en la cuisinant, en la consommant sous forme de tisane ou encore de gélules. Vous pouvez aussi l'utiliser pour confectionner une efficace lotion capillaire.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://phytotherapie.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

## Zoom sur les bienfaits de l'ortie

L'ortie est exceptionnellement riche en éléments précieux pour notre santé : acides aminés essentiels, vitamine A, C, K et vitamines du groupe B, manganèse, calcium, fer, silice, magnésium, cuivre, zinc, phosphore... Ce qui en fait l'une des plantes médicinales les plus intéressantes, appréciée depuis l'Antiquité grecque et très utilisée au Moyen-âge.

Les feuilles d'ortie ont en particulier des propriétés diurétiques, dépuratives, astringentes, toniques, stimulantes, reminéralisantes, anti-inflammatoires et antioxydantes qui la rendent utile notamment en cas de :

- fatigue physique et intellectuelle, anémie ;
- douleurs et états inflammatoires liés à l'arthrose et aux rhumatismes ;
- rétention d'eau, cellulite ;
- déminéralisation, os fragilisés, cheveux fatigués, ongles cassants...

Les feuilles d'orties s'utilisent fraîches (cuisine, tisane, lotion cosmétique) ou séchées (tisane, lotion cosmétique) : dans ce cas, vous pouvez les acheter séchées ou faire sécher vous-même de jeunes orties que vous avez ramassées.

Voir la fiche pratique : [Préparer des tisanes maison avec les plantes du jardin](#)

## Cuisinez l'ortie fraîche

Riche en nutriments de qualité, notamment en antioxydants et en acides aminés, l'ortie est un véritable aliment santé, et même savoureux : de grands chefs la proposent à leur carte.

Pour les cuisiner, choisissez uniquement de jeunes orties aux petites feuilles (cueillies au printemps ou après une repousse) et cueillez-les avec des gants. Ensuite, l'ortie se cuisine comme des épinards : revenue à la poêle pendant quelques minutes ou tout simplement cuite à l'eau.

**À noter** : *l'ortie n'a plus aucun pouvoir urticant lorsqu'elle est cuite.*

### Cuisinez une soupe aux orties

- Dans une cocotte, versez un peu d'huile. Faites revenir à feu doux 1 oignon émincé et 5 grosses poignées de jeunes feuilles d'orties.
- Ajoutez 5 pommes de terre moyennes détaillées en rondelles.
- Couvrez d'eau additionnée d'un bouillon de volaille, salez modérément, poivrez. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes.
- Mixez le tout avec un mixeur plongeur.

**Facultatif** : *ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche avant de servir.*

### Faites une omelette aux orties

- Dans un bol, battez 4 œufs, salez, poivrez.
- Dans une poêle, faites revenir pendant 5 minutes 2 poignées de jeunes feuilles d'orties finement ciselées dans un peu d'huile.
- Versez les œufs dans la poêle et cuisez l'omelette.

### Faites un cake aux orties

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Hachez grossièrement 4 grosses poignées de jeunes feuilles d'orties.

- Mélangez 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche, 10 cl d'huile, un peu de sel, poivre et une pointe de muscade.
- Ajoutez les orties et 100 g de gruyère râpé.
- Versez la préparation dans un moule à cake et faites cuire pendant environ 40 minutes.

Voir la fiche pratique : [Cuisiner les mauvaises herbes comestibles](#)

## Faites des tisanes de feuilles d'ortie

En tisane, vous profiterez pleinement des vertus de l'ortie pour la santé.

**À noter :** *vous pouvez également utiliser cette tisane refroidie en bain de bouche contre les aphtes et la gingivite ou en gargarisme contre les maux de gorge.*

- Comptez 1 petite poignée de feuilles d'ortie fraîches ou une cuillerée à soupe de feuilles séchées pour une tasse.
- Faites infuser les feuilles pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante dans une casserole ou une théière.
- Filtrez.
- Sucrez avec du miel si vous le souhaitez.

Buvez-en 2 à 3 tasses par jour, en cure de 2 semaines.

**Astuce :** *cette infusion est insipide ; pour la rendre plus agréable à boire, associez-la par exemple à un peu de romarin ou de lavande.*

## Fabriquez une lotion capillaire à l'ortie

Cette lotion est indiquée en cas de cheveux fatigués, fourchus ou mous, de chute de cheveux, de cheveux gras ou de pellicules.

- Dans une casserole, mettez 200 g d'orties fraîches (ou 20 g d'orties séchées) et un litre d'eau. Amenez à ébullition et laissez frémir 10 minutes.
- Laissez macérer (infuser) pendant 12 heures.
- Filtrez.
- Ajoutez 2 cuillers à soupe de vinaigre de cidre.
- Facultatif : ajoutez 4 gouttes d'une huile essentielle luttant contre la chute des cheveux : par exemple cèdre de l'Atlas, romarin, ylang-ylang ou lavande vraie.

Cette lotion se conserve une semaine au réfrigérateur. Vaporisez-la chaque jour sur la racine des cheveux, en cure de 2 semaines.

**À noter :** *pour renforcer l'efficacité du traitement local, buvez chaque jour une tisane d'ortie ou prenez 2 gélules de feuilles d'ortie.*

## Prenez des gélules d'orties

Les gélules d'ortie sont considérées comme des compléments alimentaires. Toutefois, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien quant à la posologie, à la durée du traitement et aux contre-indications : les gélules d'ortie sont contre-indiquées chez les femmes enceintes, en cas d'insuffisance rénale ou cardiaque et en cas de prise concomitante de certains médicaments (diurétiques, anticoagulants et anti-inflammatoires).

Vous avez le choix entre :

- des gélules d'ortie racine, pour le confort urinaire de l'homme souffrant d'hypertrophie bénigne de la prostate ;
- des gélules d'ortie feuille, pour toutes les autres indications.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Profiter des bienfaits du pissenlit](#)
- [Faire et utiliser un purin d'orties](#)
- [Faire une cure détox](#)
- [Bien choisir ses remèdes de phytothérapie](#)
- [3 plantes miracles pour une meilleure digestion](#)
- [Faire de l'eau de rose maison](#)
- [Cuisiner les mauvaises herbes comestibles](#)
- [Fabriquer du sirop de menthe](#)
- [Préparer des tisanes maison avec les plantes du jardin](#)
- [Comprendre Choisir le vin de sureau](#)



© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)