

## L'ortie: du champ à la maison

### Usages

#### Généralités

Consommation de la feuille

L'ortie comme aliment à travers l'histoire:

- Utilisée par les grecs comme légume de printemps
- Utilisée par les Romains comme complément alimentaire
- Mangée lors des famines au Moyen-Age
- Cuisinée comme les épinards en France pendant la Renaissance

Aujourd'hui consommation en cuisine sous différentes formes: cuite, séchée, en poudre, en infusion

Egalement présente dans des compléments alimentaires

Nombreuses propriétés associées à la consommation de feuilles d'ortie grâce à une composition particulièrement intéressante



### Intérêts nutritionnels

#### Composition

ÉLEMENT	DOSAGE MOYEN /100g MF	
Eau	76,9 à 80 g	
Fibres	2 à 5,3 g	
Cendres	4 à 5,6 g	
Calories	57 à 82 Kcal	
Protéines	4,6 à 8 g	<i>Contenu protéique particulièrement intéressant</i>
Lipides	0,7 à 1,6 g	
Glucides	7,1 à 12,7 g	

Quantitativement: ~40 % du poids sec = autant que la graine de soja

Qualitativement: 18 acides aminés différents dont les acides aminés essentiels

#### Composition en minéraux

ÉLEMENT	DOSAGE MOYEN /100g	
Calcium	60 mg à 3,24 g	
Phosphore	10 à 673 mg	
Fer	7,8 à 13,4 mg	
Sodium	1 à 16 mg	
Potassium	400 mg à 2,044 g	
Magnésium	7 à 399 mg	
Manganèse	3 à 3,31 mg	
Zinc	0,9 à 1,87 mg	
Cuivre	0,52 à 1,59 mg	
Bore	± 3,05 mg	

Feuilles séchées = 10 fois soja  
Feuilles séchées = 4 fois soja  
Action sur l'oxygénation sanguine

Action anti-inflammatoire

#### Egalement riche en vitamines

- Pro-Vit A (Caroténoïdes)
- Vit B1 (Thiamine)
- Vit B2 (Riboflavine)
- Vit B3



- Vit B6 (Pyridoxine)
- Vit B9 (Acide folique)
- Vit C (a. ascorbique) :
  - jusque 6 à 7 fois plus que l'orange
  - 30g orties suffisent pour les besoins quotidiens humains
- Vit E ( $\alpha$ -Tocophérol) • Propriétés anti-oxydantes
- Vit K • Propriétés anti-hémorragiques

Silice → action sur les reins et la vessie  
Sécrétine → action sur la digestion  
Chlorophylle → action sur le foie et la rate  
Tanins → action astringente et hémostatique

Synergie entre certains composants:

- Renforce certaines propriétés
- Facilitent l'assimilation par l'homme

## Propriétés

Ont attribué ainsi à la consommation d'ortie de nombreuses propriétés:

- Diététiques
- Toniques
- Antianémiques
- Dépuratives
- Reminéralisantes
- Drainantes
- Anti-hémorragiques
- Anti-inflammatoires
- Anti-oxydantes
- Anti-fongiques
- Anti-virales
- Anti-séborrhéiques



## Alimentation

Consommation possible sous de nombreuses formes:

Comme légume (cf. épinard)

Comme aromate (poudre d'ortie)

En tisane Intégrée dans des produits transformés:

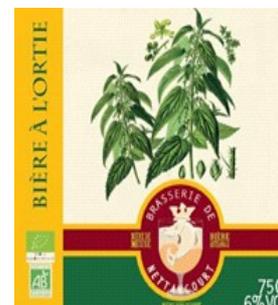
- Gelée
- Vinaigre
- Fromages
- Moutarde
- Sauces (pesto)
- Sirops
- ...



Attention!

- Amertume tannique → doit être intégrée en petite quantité dans les aliments
- Nombreux pigments chlorophylliens = coloration verte prononcée → manque d'attrait pour le consommateur
- Considérée comme une mauvaise herbe...

Intérêt de son amertume dans la bière où elle peut partiellement remplacer le houblon

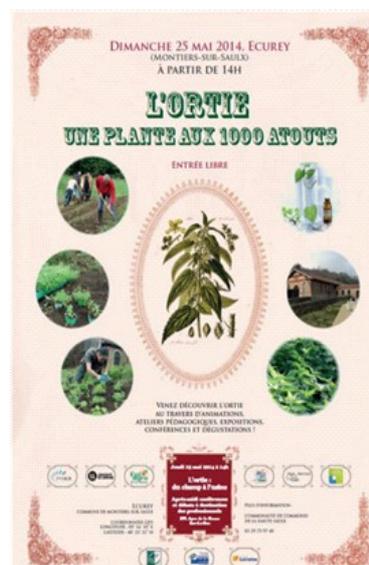


Perd son pouvoir urticant une fois séchée, hachée ou cuite

Privilégier les orties jeunes (avant floraison) pour la consommation → après floraison formation de cystolithes qui peuvent être irritants

Recettes à base d'ortie en poudre et ortie fraiche :

- Gelée d'ortie
- Macarons salés à l'ortie
- Roulés au chèvre et à l'ortie
- Gâteau au chocolat à l'ortie
- Quiche à l'ortie



## Autres usages

### Compléments alimentaires

L'ortie est intégrée dans la formulation de nombreux compléments alimentaires

#### Formes variées:

- comprimés
- gélules
- ampoules à diluer
- solutions buvables
- tisanes



#### Applications principales:

- action fortifiante ongles et cheveux
- action sur la peau (propriété anti-séborrhéique)
- action sur le confort articulaire
- action drainante (en association)
- action sur le confort urinaire
- action sur le confort circulatoire
- action détoxifiante générale



### Colorant

Possibilité d'extraire sa chlorophylle pour préparer des colorants alimentaires verts tels que le E140



### Conservateur

Autrefois usage de feuilles d'orties pour mieux conserver les aliments (beurre, poisson, viande,...) → limite la prolifération des micro-organismes et l'altération des lipides (nombreux anti-oxydants dont vitamine E)

