**GRANDE ORTIE**

*(Urtica dioica L.)*

Famille des Urticacées

* **Plante vivace dioïque** (plante dont les fleurs sont [unisexué](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99831&displayformat=dictionary)es, mâles ou femelles, et sont portées par des individus différents) de 1,5 à 2 m, vert sombre, **couverte de poils rudes urticants**, poussant en parterres.
* Les **fleurs** sont peu visibles, verdâtres, et contiennent **4 tépales** ([pétale](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99342&displayformat=dictionary)s et [sépale](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99362&displayformat=dictionary)s non différenciés, de même couleur). Les **fleurs femelles** sont dotées d’un pistil. Les **fleurs mâles** possèdent des étamines au nombre de 4, jaunes et à filet long.
* **Les feuilles** sont **opposées décussées** sur la tige.
* **Le fruit** est un petit **akène** ne dépassant pas 1 mm.

**PÉRIODE DE RÉCOLTE5**

**Pour un usage thérapeutique :**

* [Feuilles](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99289&displayformat=dictionary) : jeunes pousses au début du printemps.
* [Rhizome](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99358&displayformat=dictionary)s et [racine](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99396&displayformat=dictionary)s : début de l’automne à la fin de l’hiver.

**Pour un usage culinaire :**

* [Feuilles](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99289&displayformat=dictionary) **: Jeunes pousses au début du printemps et jeunes pousses automnales ou après toute coupe** lors des repousses : les six dernières feuilles (qui sont les plus tendres).
* [Fruit](https://formations.lechemindelanature.com/mod/glossary/showentry.php?eid=99292&displayformat=dictionary)s : août/septembre. Plus ils sont matures (secs), plus ils sont nutritifs.

**Propriétés médicinales**

De par leur grande richesse en certains nutriments et composés phénoliques, les feuilles d’ortie sont utilisées de manière traditionnelle comme :

* + **Reminéralisantes**, en raison de leur richesse en minéraux, d’où leur utilisation pour reminéraliser différents tissus (osseux, cartilagineux et ligamentaires notamment).
  + **Anti-anémiantes** (pour lutter contre l’anémie) par leur richesse en fer, en vitamine C qui facilite l’absorption du fer.
  + **Anti-asthéniques** (pour lutter contre la fatigue) notamment par leur richesse en vitamine C et en nutriments assimilables.
  + **Anti-oxydantes**.
  + **Anti-inflammatoires** d’où leur possible indication dans des pathologies inflammatoires et rhumatismales.
  + **Anti-bactériens**. Des extraits aqueux de feuilles d’ortie se sont révélés efficaces *in vitro* contre un large spectre de bactéries. Ils peuvent en effet réduire la prolifération de bactéries telles que le staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*), certaines bactéries pathogènes du système digestif (*Escherichia coli*) ou encore des champignons, comme ceux provoquant la candidose (*Candida albicans*).

***Anecdotes et informations***

* + **Usage vestimentaire** : Les fibres d’ortie sont utilisées depuis la nuit des temps pour fabriquer des cordages et du tissage : les traces les plus anciennes datent de la fin de l’âge de bronze.
  + Le **nom d'ortie** est issu du **latin *urtica*** lui-même dérivé d'*uro*, **« brûler »,** en référence aux poils urticants.
  + **L'ortie symbolise la force brute et la résilience**, en raison de sa capacité à pousser dans des conditions difficiles et à se défendre par ses piqûres.
  + Une des plantes pionnières rudérales les plus présentes est depuis les années 1990 considérée comme une **espèce clé de voûte écologique**, nourrissant notamment plusieurs espèces de papillons en forte voie de régression et importante pour la biodiversité.
  + L'ortie permet la **fabrication de purin d'ortie**, par macération d'orties hachées dans de l'eau ou du purin pendant quelques jours à l'abri de la lumière. Il sert de fongicide (contre le mildiou), d'insecticide (contre les pucerons et acariens) et d'activateur ou de régulateur de croissance des végétaux[[](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ortie#cite_note-14)
  + **Mythologie** : dans le panthéon germanique, l'ortie était consacrée à [**Thor**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Thor)**/Donar, dieu du Tonnerre**
  + De nombreuses **métaphores** font référence à l'ortie : ***« jeter le froc aux orties »*** : renoncer à l'état monacal ou ecclésiastique - ***« Il ne faut pas pousser mémé dans les orties »*** signifie : il ne faut pas exagérer.

**Recette : Tartinade d’ortie** (pour un bol)

* 40 g de pousses d’orties crues lavées
* 60 g de graines torréfiées (amandes, graines de tournesol, noisettes, pignons...),
* 1 gousse d’ail
* 30 g de sauce soja
* 1 yaourt nature (soja ou lait)
* une pointe de sucre
* jus de citron.

1. Mixer le tout. Ajuster selon votre goût.
2. Déguster sur du pain

La cueillette sauvage est une pratique qui peut comporter des risques dont il est essentiel d’avoir conscience : **il n’est pas question de cueillir n’importe quoi, n’importe où, n’importe comment !**

Plante présentée par Cécilia MONTINI de l’association Natur’Ame.

**Photo d’Eric MONTINI**