

# L'ORTIE

La reine du jardin



Saine Abondance

# INTRODUCTION

L'ortie, de la grande famille des *Urtica*, a souvent mauvaise presse au jardin.

La plupart des jardiniers cherche à s'en débarrasser coûte que coûte, sans penser un seul instant que cette plante est une vraie merveille pour leur jardin ou pour eux-même.

Le vieil adage dit qu'il ne faut jamais se fier aux apparences ; et il ne pourrait être plus vrai ici...

Découvrons ensemble les propriétés bienfaitantes de l'ortie !

## SOMMAIRE

L'ortie, portrait de plante	3
Comment récolter sans se piquer	4
Recette : Purin d'ortie	5
Recette : Condiments à l'ortie	6
Recette : Soupe à l'ortie	7



# L'Ortie

*Urtica*

Si, comme moi vous avez passé votre enfance à travers champs et bois, vous en avez certainement gardé un souvenir plutôt mitigé, tout du moins urticant !

Mais voici quelques bonnes raisons de lui pardonner :

1. Elle vous indique que le sol est excessivement riche en matière organiques décomposées et minéraux, tels que le fer ou l'azote.

**Mais c'est possible d'avoir une terre TROP riche ?**

Eh bien, oui. La preuve en est ! Tout excès est nocif, dans un sens comme dans l'autre. C'est pour cela que l'on trouve souvent des orties près des bacs de ferrailles ou des fosses à purin.

2. Elle n'est pas seulement bio indicatrice de notre sol, elle joue aussi un rôle de régulatrice en absorbant les éléments en excès !

Ainsi, elle améliore la qualité de votre sol et se place comme une véritable petite réserve de nutriments et minéraux intéressants au jardin.

Il vous suffira de la couper et de vous en servir comme déchet vert au pied de vos cultures.

3. C'est une très bonne plante compagne au potager !

Il s'avère que les autres plantes poussent mieux en sa compagnie.

4. Elle sert aussi de nourriture et de lieu de ponte pour un large éventail d'auxiliaires; **30 espèces en sont dépendantes !** Notamment le syrphé, la coccinelle et la chrysope qui en ont besoin pour s'abriter ou se nourrir des espèces que la plante héberge.

5. L'ortie est comestible et excellente pour la santé.

La tisane d'ortie est diurétique, dépurative, antianémique, antirhumatismale, etc.

## IMPORTANT !

Ne pas la ramasser dans un lieu pollué par des produits chimiques ou des pesticides par exemple, car au même titre qu'elle absorbe les excès de minéraux du sol, elle absorbe aussi ses polluants.

Ce qui peut être un atout si vous cherchez à dépolluer votre sol. Dans ce cas-là il vous faudra la jeter et ne pas vous en servir au jardin ou à la cuisine.

Sachez que l'ortie blanche ne fait pas partie de la même famille et ne possède donc pas les mêmes propriétés.

# COMMENT RECOLTER SANS SE PIQUER ?

## **Méthode expresse :**

Personnellement, je les ramasse avec un gros gant protecteur ou sinon un sachet plastique rigide que j'entoure autour de la main.

## **Méthode moins rapide, mais plus sûre :**

Frappez les tiges des orties, à l'aide d'un bâton, pour qu'elles soient couchées au sol. Laissez-les ainsi un bon quart d'heure au minimum afin que le pouvoir urticant diminue au fur et à mesure que la plante perd de sa sève. Cette astuce permet également de les ramasser au sol, plutôt que sur pied, ce qui est plus facile pour la récolte !

## **La méthode courageuse :**

Il est possible de cueillir l'ortie sans gant et sans se piquer en la cueillant par en dessous, car le revers des feuilles et la tiges ne sont pas urticants !

La technique consiste à attraper la tige en dessous des feuilles, à la pincer et à l'effeuiller en faisant glisser ses doigts le long de la tige pour en récolter les feuilles.

Et voilà ! :)



# #Recette : Purin d'ortie

Le purin d'ortie est très puissant :

## **Comme fertilisant naturel**

Pour cet usage, je vous recommande de diluer votre purin à :

- 10/20% pour l'arrosage
- 5% pour la pulvérisation

Vous pouvez vous en servir tous les 10 à 15 jours au jardin, mais ne fertilisez pas de manière prolongée, car cela aura pour effet de déséquilibrer votre sol, et tout excès est à éviter.

## **Comme répulsif naturel**

Pour éloigner les champignons, les pucerons, les acariens, autres insectes et parasites.

Pour cela, il vous faudra pulvériser toutes les 2 à 3 semaines le purin dilué à 10% sur les feuilles. **PAS SUR LES FRUITS !**

**Non dilué, c'est un excellent désherbant naturel !**



# #Recette : Purin d'ortie

## Ce qu'il faut prévoir :

- 1 kg de feuilles fraîches
- 10L d'eau de pluie de préférence, car non calcaire.
- Un seau
- Une spatule ou bâton

Il est vraiment important de respecter les proportions pour la réussite de votre purin.

Pour ce faire :

1. Hachez les feuilles d'ortie fraîches directement dans le seau qui servira à la préparation, à l'aide d'une cisaille par exemple, puis vérifiez que les feuilles du dessous sont hachées correctement.

2. Incorporez l'eau

3. Recouvrez avec un linge pour laisser une légère aération.

4. **CHAQUE JOUR remuez bien le mélange** : touillez, brassez et faites remonter la matière qui est en dessous au dessus. Vous pouvez observer une mousse qui se forme à la surface.

5. Le purin est prêt à être utilisé quand il n'y a plus de mousse.  
Selon la température il faut : - une vingtaine de jours si il fait 5°C,  
- une quinzaine à 20°C  
- 5 à 6 jours seulement avec 30°C.

6. A ce stade, filtrez la préparation à l'aide d'un linge, d'une passoire ou d'un tamis. C'est très important car ce que vous allez laisser dans le purin va continuer à se décomposer jusqu'à la putréfaction, et dès lors votre purin sera inutilisable.

7. Vous pouvez mettre la partie filtrée au compost ou directement au pied de vos cultures.

8. Stockez votre purin dans un contenant type bouteille ou bidon propre. Vous pourrez conserver cet extrait plusieurs mois, et jusqu'à une année si il est bien protégé de la lumière et de la chaleur. Sachez que moins il y aura d'air dans le bidon et plus l'extrait se conservera longtemps.

9. N'oubliez pas d'étiqueter pour savoir ce que votre bouteille contient, et surtout depuis quand !

C'est prêt ! :)

## #Recette : Condiment à l'ortie

Saviez-vous que l'ortie est une excellente source de protéines complètes ? Cela représente 6 à 9% de son poids quand elle est fraîche.

Mais pas seulement ! Les orties renferment en grande quantité de la provitamine A (6 caroténoïdes dont le bêta-carotène), de l'acide folique et du fer ! L'ortie est aussi réputée pour son apport considérable en substances minérales telles que le chlore, le magnésium, le zinc, le bore et le sélénium.

Pour en profiter toute l'année, vous pouvez faire sécher les orties !

**Voici comment faire votre propre condiment d'ortie :**

Si vous en ramassez en petites quantités, vous pouvez tout simplement en faire un bouquet, non comprimé, et le suspendre. Idéalement, dans une pièce sombre, ventilée et sans poussière. Dès que vous voyez que les feuilles sont sèches, alors vous pourrez les broyer à la main sans souci : cela ne pique plus et se désagrège très facilement !

Autre solution, surtout si vous en faites en grande quantité : coupez les orties grossièrement (tous les 2cm) et étalez-les en une seule couche pas trop dense, sur une cagette, avec une moustiquaire au fond. Vous pouvez superposer des cagettes les unes sur les autres en veillant à laisser assez d'air afin de permettre un séchage rapide entre 3 et 5 jours.

Celui-ci est le garant de la bonne conservation des différents principes actifs de la plante.

Si vous souhaitez la réduire en poudre, il est préférable de ne le faire qu'au fur et à mesure des besoins.

Une fois réduit en poudre, il vous restera de précieux débris ! Tout ce qui reste, comme les tiges, est gardé pour les tisanes.

# #Recette : Soupe à l'ortie

Il est important de choisir les petites feuilles situées en haut des tiges, les plus jeunes pousses.

## INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 500g de feuilles d'ortie
- 1 oignon
- 4 pommes de terre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 15cl de crème fraîche

## ETAPE 1

Rincez les pousses d'ortie, épluchez les oignons et les pommes de terre. Ensuite, émincez finement les oignons et coupez les pommes de terre en cubes de 1 cm.

## ETAPE 2

Dans une cocotte avec de l'huile d'olive, faites revenir les oignons à feu doux avec une pincée de sel pendant 5 min.

Ajoutez-y les orties. Une fois que les feuilles ont réduit, ajoutez les pommes de terre, salez et laissez suer pendant 3 min.

Couvrez d'eau, poivrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire le temps qu'il faut.

## ETAPE 3

Vérifiez la cuisson des pommes de terre à l'aide de la pointe d'un couteau : lorsqu'elles sont fondantes, ajoutez de la crème si vous le souhaitez, et mixez le tout finement.

**A table !**



Saine Abondance

---

**Crédit photos :** Shutterstock

Toute reproduction, modification ou diffusion de ces contenus sans le consentement de *Saine Abondance* est interdite.