



Connaissance des herbes

# Ortie

*Urtica dioica L. (Urticaceae)*

Étant donné les utilisations très variées de l'«ortie brûlante» dans la médecine naturelle, on peut se demander à juste titre s'il est correct de qualifier cette plante de «mauvaise herbe».



## Histoire, botanique et culture

Le nom botanique de la plante *urtica* est dérivé du latin *urere* – qui veut dire «brûler».



## Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Les «orties brûlantes» sont riches en vitamines et en minéraux et fournissent un colorant vert-jaune (la chlorophylle) dont on se sert entre autres pour teindre la laine.



## Rezept

Risotto à l'ortie



## Histoire – Ortie

Écrits anciens, contes et fables nous donnent une idée d'où pourrait venir le nom de l'ortie brûlante. Il y a bien longtemps de cela, une ortie vivait avec ses parents en bordure d'une clairière. Ils vivaient heureux et satisfaits tous ensemble et savouraient jour après jour les rayons du soleil. Par une chaude journée d'été, le père ortie s'aperçut que les animaux de la forêt et les oiseaux sur les arbres étaient très agités. Il se rendit donc dans la forêt, pour revenir bien vite dans la clairière en criant: «femme, enfant – la forêt brûle!»

Le feu se propagea rapidement et ne tarda pas à gagner la clairière. Les orties tentèrent de lutter de vitesse avec le feu pour lui échapper. Mais soudain, la femme trébucha. Le père ortie voulut l'aider, mais il était trop tard. Le père et la mère ortie furent bien vite la proie des flammes et brûlèrent dans d'horribles souffrances.

À ce moment précis, il se mit à pleuvoir et la pluie éteignit le feu. L'enfant ortie était très triste et pleura jusque dans la nuit avant de s'endormir. En se réveillant le lendemain matin, l'enfant ortie ne fut pas peu étonnée de voir que quelques nouvelles orties avaient germé dans la cendre. Grande fut la joie de toutes, et elles vécurent dès lors toujours ensemble, satisfaites et heureuses.

Ces orties donnèrent naissance à bien d'autres, très appréciées des paysans et des chasseurs comme légume sauvage. Plus tard, les sorcières découvrirent l'efficacité des orties contre bien des maux et maladies.

## Botanique et culture

*Nom:* grande ortie = *Urtica dioica*

petite ortie = *Urtica urens*

*Nom populaire:* «ortie brûlante»

Avec ses racines à souche rampante et ses radicelles très fines, l'ortie pousse pratiquement partout, mais c'est dans les sites riches en nutriments, à proximité d'agglomérations et de jardins, que l'on trouve les plantes les plus vigoureuses.

Elle prolifère également fréquemment dans les forêts alluviales, en bordure de forêt, dans les prés ainsi que dans les décharges publiques.

Sa tige quadrangulaire atteint une hauteur de 30 à 150 cm. Ses feuilles de couleur vert foncé sont opposées et recouvertes de poils urticants qui provoquent les rougeurs bien connues de la peau lorsqu'on les touche. Les fleurs réunies en grappes longues et rameuses sont verdâtres et d'aspect plutôt insignifiant.

On peut lire dans un écrit qui date de 1653: «Elle ne nécessite en fait aucune description, on la reconnaît au toucher même dans la nuit la plus noire».

Le goût de l'ortie est très proche de celui de l'épinard, il n'est donc pas étonnant que cette plante envahissante et pratiquement indestructible soit connue sous le nom d'«épinard brûlant» dans le langage populaire de les régions alémaniques.



## Utilisation dans la médecine

L'ortie, à l'inclusion de ses fleurs, est utilisée avec succès dans le traitement de bien des maux et maladies.

La plante toute entière est récoltée en été au début de la floraison et séchée pour en faire des extraits liquides, des pommades et des teintures.

L'action diurétique de la tisane d'ortie est connue de tout temps et très appréciée en tant que remède de bonne femme très efficace.

Les propriétés régénératrices du sang, dépuratives et hémostatiques de l'«ortie brûlante» sont très prisées de nos jours encore dans la médecine populaire ainsi que dans l'armoire à pharmacie de nos grand-mères.

En usage interne, l'ortie est également employée pour soulager l'arthrite, la goutte, les rhumatismes, l'hypertrophie de la prostate, les problèmes cutanés, les règles abondantes, et en usage externe contre les névralgies, les problèmes de cuir chevelu et de cheveux, les piqûres d'insectes et les brûlures.

Cette plante fibreuse est utilisée depuis l'âge du bronze jusqu'à nos jours dans la fabrication de tissu de coton écru et de fil.

Dans la culture biologique et au jardin, le purin d'ortie est utilisé avec succès comme activateur de croissance, répulsif contre les parasites et engrais pour les légumes, fleurs et herbes pour la cuisine.

## Utilisation dans la cuisine

Les jeunes feuilles se cuisinent comme les épinards, donnent de délicieuses soupes ou peuvent être accommodées en gratin mélangées à des pommes de terre.

Une salade de printemps agrémentée de tendres feuilles d'ortie et de pâquerettes est un régal pour les yeux également. Nous aimerions signaler à cette occasion que les jeunes pousses et feuilles d'ortie ne doivent pas être consommées crues, mais blanchies pendant env. 3 secondes et écrasées précautionneusement au rouleau à pâtisserie pour en éliminer les poils urticants.

L'ortie est un aliment sain et naturel qui se marie parfaitement avec des plats d'œufs et de légumes ou des plats au fromage, des pâtes, des sauces et des jus de légumes.

Cette plante sauvage exceptionnelle peut également être servir dans la cuisine pour aromatiser la bière, les farces et le pesto.



## Recette

# Risotto à l'ortie

Pour 3–4 personnes

1 cuil. à soupe	d'huile d'olive
2	oignons de taille moyenne
2 poignées	de petites feuilles d'orties
350 g	de riz pour risotto
1 dl	de vin blanc
7–8 dl	d'eau
1–2 cuil. à café	de bouillon en pâte ou en poudre
120 g	de masganzola

- Couper les oignons en deux et les hacher finement.
- Laver les feuilles d'orties.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Ajouter les oignons et les faire revenir. Ajouter les feuilles d'orties et le riz, faire revenir brièvement.
- Mouiller avec le vin blanc.
- Ajouter 4 dl d'eau et le bouillon. Porter à ébullition, puis faire mijoter à petit feu.
- Mélanger de temps à autre et ajouter un peu d'eau.
- Au bout de 20 minutes environ, ajouter le masganzola, mélanger.
- Servir avec une salade mêlée.

