

fiche ressource



# Réhabilitons l'ortie !

*"La plus grande bienfaitrice du règne végétal"*  
Rudolph Steiner

"L'ortie ressemble à un homme un peu rude, mais qui a du cœur et qui, au besoin, sait sacrifier sa vie pour sauver celle de son voisin."

Curé de Wangs (XIXème siècle)

# Description

Les Orties Vraies ou Orties Piquantes font partie de la famille des Urticacées. Ce sont des plantes élancées à feuilles opposées par deux. Les fleurs ont 4 sépales et pas de pétales, et donnent naissance à un fruit sec : l'akène. De nombreux poils urticants sont présents sur la face supérieure des feuilles et sur la tige. Elles poussent en touffes épaisses. Les plus communes sont la Grande Ortie et la Petite Ortie.

## > La Grande Ortie ou Ortie dioïque (*Urtica dioïca* L.)

Répondue dans le monde entier, elle peut dépasser 1m50 de haut. Vivace, elle se propage rapidement grâce à de longs rhizomes traçants de couleur jaune caractéristique. Elle est dioïque, c'est-à-dire qu'il y a des pieds mâles et des pieds femelles. Les fleurs sont en grappes ramifiées. Les feuilles sont bien plus longues que larges.

## > La Petite Ortie ou Ortie brûlante (*Urtica urens* L.)

Elle est commune à toute l'Europe et atteint 70 cm au maximum. Les fleurs mâles et femelles sont situées sur le même pied (plante monoïque) et disposées en grappes épaisses. C'est une plante annuelle qui se multiplie par dispersion des semences. Les feuilles ovales sont à peine plus longues que larges. Il n'y a pas de rhizome mais une racine pivotante.



Grande ortie



Petite ortie

## > Attention, ne confondez pas !

Plusieurs plantes ressemblent à l'ortie mais n'en sont pas.

- **Le lamier blanc** est aussi appelé « ortie blanche » (*Lamium album*). Cette labiacée lui ressemble mais sa tige est carrée, elle ne pique pas et ses fleurs, au printemps, sont blanches et en forme de petites langues duveteuses.

- **La mélisse** (*melissa officinalis*) peut être également aisément confondue avec l'ortie. Là, c'est son odeur qui vous aidera à faire la différence. La mélisse a un puissant parfum de citron... d'où son nom de mélisse citronnelle !



Lamier blanc



Mélisse

"L'ortie est sans doute la seule plante que tout le monde connaît car sa poignée de main est inoubliable."

Künzle, curé herboriste suisse

# Les spicules, kesako ?

Les spicules sont les charmantes petites pointes de silice (le minéral présent dans le sable et qui nous sert à faire... le verre !) qui couvrent quasiment l'ensemble de la plante. Elles sont formées, à la base, d'un petit renflement en forme de réservoir prolongé d'une aiguille acérée. Celle-ci se casse au moindre contact et libère un mélange d'acétylcholine et d'histamine, substances notamment présentes chez les animaux et jouant des rôles dans notre système nerveux et immunitaire. Ainsi, au contact de notre peau, celle-ci se trouve irritée par ces produits et la démangeaison qui en résulte est assez violente. Cette impression de brûlure, désagréable mais non dangereuse dans nos pays d'Europe, a donné son nom à la petite ortie : *Urtica urens*, l'ortie brûlante. Attention, dans les pays "chauds", certaines orties sont réputées dangereuses !

Sachez que les spicules sont "vides" sur les faces inférieures des feuilles ! Vous pouvez ainsi toucher l'ortie à main nues sans vous piquer, en la prenant "par en dessous".

Si jamais l'ortie vous "attrape", ne vous inquiétez pas, la nature a prévu, généralement tout près de vous, le remède qu'il vous faut.



Spicules



Plantain

En effet, le plantain majeur (*Plantago major*), plante commune de bord de chemin, est tout indiqué pour calmer les brûlures de notre star. Apprenez à la reconnaître. En cas de contact non souhaité avec l'ortie, frottez la zone piquée avec une jeune feuille de plantain écrasée pour en sortir un peu de jus. Cela calmera la démangeaison. Et cela marche très bien avec les enfants !

*"S'il ne fallait garder qu'une seule plante sur Terre, je souhaiterais que ce soit l'ortie."*

François Couplan, ethnobotaniste français

## Cultiver et utiliser l'ortie

Pourquoi donc utiliser cette plante ?

Sa mauvaise réputation lui a valu pendant des dizaines d'années un arrachage systématique dans nos jardins. Pourtant, c'est une plante aux mille vertus ! Pour nous les hommes, elle a rendu bien des services. Sa fibre longue et solide était précieuse pour fabriquer des cordages et des vêtements. A quand le retour dans nos garde-robes de cette plante qui ne demande ni produits phytosanitaires, ni arrosage pour pousser et qui permet d'avoir des vêtements solides, chauds en hiver et gardant le frais en été ?

Elle a également longtemps été utilisée en teinture et ses qualités médicinales et gustatives ne sont plus à prouver. Enfin, au jardin, son usage est aussi connu et précieux.

Bref, depuis toujours, elle accompagne les hommes, friande de l'azote qu'ils rejettent avec leurs déchets, en s'implantant où ils vivent.



Fleur d'ortie



Mais si tout cela nous concerne, il faut savoir que cette plante est aussi indispensable dans la nature pour de nombreuses espèces animales. En effet, une touffe d'ortie est une touffe de biodiversité. Au moins une quinzaine d'espèces animales (notamment des insectes) sont « inféodées » à l'ortie. Cela signifie qu'ils ont absolument besoin de cette plante pour assurer leur cycle de vie. Mais beaucoup d'autres animaux y passent aussi pour s'y reproduire, manger... ou se faire manger.

### > La culture de l'ortie

Les orties supportent tous les sols à condition qu'ils soient riches en éléments organiques en décomposition (fumier, compost, feuilles...) et plus accessoirement en minéraux.

La Petite Ortie se reproduit par semis : récoltez les graines vers fin août (coupez la tige et laissez sécher : les graines tombent toutes seules). Semez courant septembre. La récolte se fait à partir du printemps suivant. Évitez la montée à graine, il n'y a ainsi pas de risque d'envahissement des terrains.

On peut assurer la multiplication de la Grande Ortie par les racines : en septembre/octobre, arrachez les racines, coupez les extrémités, gardez des tronçons de 5 cm et plantez-les en ligne (rangées espacées de 30 à 35 cm), assez près les uns des autres (15 à 20 cm). La récolte a lieu dès le premier été.

L'expansion de la plante est assez facile à limiter : binez et bêchez 2 ou 3 fois par an autour du massif consacré à l'ortie, en évitant de disperser des racines et des graines lors de ces opérations.

### > De l'ortie dans l'armoire à pharmacie ?

Sachez qu'il n'est pas nécessaire de se flageller avec des orties pour profiter de leurs bienfaits ! ... Même s'il est dit que ses brûlures stimulent la circulation sanguines et donnent de l'énergie.



Fabrication de purin d'ortie



## > Fabrication du purin d'ortie :

- Cueillez de grandes brassées d'orties.
- Hachez sommairement.
- Dans un grand récipient (bois, plastique ou inox), recouvrez d'eau de pluie sans tasser. 1 volume de plantes pour 5 volumes d'eau (ex : 5 kg d'orties + 25 l d'eau)
- Couvrez et brassiez tous les 2 jours. Le contrôle de la fermentation se fait au moment du brassage qui provoque la remontée de petites bulles en surface. Lorsque les bulles disparaissent, la fermentation est finie. Intervenir alors rapidement en récupérant le purin.
- Filtrez soigneusement.

La liste des vertus de l'ortie sur la santé est longue. On peut noter les principales : anti-inflammatoire des articulations, excellente régulatrice de l'organisme, alcalinisante et reminéralisante, très riche en protéines, vitamine C, fer et calcium, détoxifiante, prévient l'anémie, permet de lutter contre les hémorragies, lutte contre les troubles prostatiques...

Les racines, les feuilles et les graines servent en pharmacologie.

Vous la trouverez en tisanes, décoctions, mais aussi en homéopathie.

## > L'ortie au jardin

### • Le purin

Il s'utilise comme fertilisant ou comme traitement préventif de certaines maladies ou invasions de parasites. Utilisez le purin :

- **dilué à 20 % comme fertilisant** par arrosage de la terre,
- **dilué à 5 ou 10 % comme insecticide et fongicide** par pulvérisation,
- **pur et non filtré, comme activateur de compost.**

Stocké dans des bidons bien pleins et fermés hermétiquement, à l'abri du gel et à température ambiante, le purin peut conserver ses qualités pendant plus d'un an.

### • Une touffe d'ortie dans un coin du jardin

Bien sûr, au regard de la biodiversité qu'elle renferme, l'ortie est l'amie parfaite du jardinier. Une touffe au jardin est un nid d'insectes auxiliaires qui vous aidera à lutter contre les parasites et dynamiser votre "écosystème jardin".

## > L'ortie à la cuisine

Toutes les espèces d'orties françaises sont consommables.

Avec la Grande Ortie, ne récoltez que les jeunes pousses terminales et les feuilles tendres. En la coupant régulièrement, vous en aurez toute l'année.

La Petite Ortie, par contre, se consomme entière tout au long de sa période végétative.

Attention : s'assurer de l'absence de traitement sur le lieu de récolte (éviter les bords de routes, de champs, les zones industrielles...).

Cuisez-la le plus rapidement possible, voire pas du tout pour conserver tous ses bienfaits !

---

*Vous pouvez saupoudrer les crudités de graines d'orties, en mettre sur le pain ou les galettes à la façon des graines de sésame ou de pavot.*

*Les orties sont délicieuses en légumes, cuites brièvement à l'étouffée sur un lit d'oignons revenus à l'huile d'olive.*

---

**Ne craignez rien,  
l'ortie cuisinée ne pique plus du tout !**

## > Crue

Lavez et ébouillantez très vite les petites feuilles du sommet de la plante. Coupez aux ciseaux et utilisez pour agrémenter une salade.

## > Soupe camparde

Dans du bouillon de volaille, faites cuire 3 pommes de terre. 3 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez 150 g de jeunes pousses d'orties bien lavées (ou de sommités fleuries). Mixez, assaisonnez, ajoutez crème fraîche ou beurre au moment de servir.

## > Boulettes d'orties

Avec 500 g de pommes de terre, faites une purée onctueuse. Cuisez séparément 200 g d'orties et moulinez-les. Mélangez-les avec la purée, liez le tout avec 2 œufs, formez des boulettes, et cuisez-les à four chaud ou à la friture.



## > Pour en savoir plus...

### **Les vertus de l'ortie**

Yves Tissier

Editions Le Courrier du Livre

16x21cm, 160 p.



### **Les secrets de l'ortie (vol. 1)**

Bernard Bertrand

Editions de Terran

15x21cm, 223 p.



### **Ortie extraordinaire - Potions et recettes**

François Couplan

Rustica Editions

14x20cm, 64 p.



### **Conservatoire Nationale des Plantes à Parfum, Médicinales et Aromatiques**

[www.cnpmai.net](http://www.cnpmai.net)

Route de Nemours

91400 Milly-la-Forêt

01 64 98 83 77

### **[www.aufidelortie.com](http://www.aufidelortie.com)**

Toute sortes de produits à base d'orties pour les humains, le jardin, les animaux...

### **[www.urticamania.over-blog.com](http://www.urticamania.over-blog.com)**

Le blog d'un passionné...



*mise à jour : avril 2023*

[me.grandparissud.fr](http://me.grandparissud.fr)

Maison de l'Environnement de Grand Paris Sud

La Futaie - Bois de Bréviande - RD 346

77240 Vert-Saint-Denis

Tél. : 01 64 10 53 95

Fax : 01 64 10 53 99

[maison-environnement@grandparissud.fr](mailto:maison-environnement@grandparissud.fr)

la Maison de l'Environnement est un équipement de l'agglomération Grand Paris Sud