

Les vertus de l'ortie



Au niveau de ses vertus, elle est très polyvalente. Elle est utilisée en médecine naturelle, en cuisine sauvage, dans le jardinage, dans le textile et l'imprimerie.

-Santé : Elle en tout premier lieu très riche en minéraux, dont le fer, ce qui en fait une alliée de choix pour lutter contre l'anémie mais également les coups de fatigue et dans la convalescence. Depuis l'antiquité elle était mangée en cure au printemps. Elle est un bon remède contre les rhumatismes (reminéralisant). D'ailleurs remède homéopathique pour soigner les rhumatismes. Dépurative et diurétique, elle est un complément intéressant dans la lutte contre la goutte. Elle a des vertus antihémorragiques.

-Cosmétique : Les racines sont utilisées en shampoing et en lotion pour lutter contre la chute des cheveux et les fortifier.

-Alimentation : Très largement utilisée auparavant, encore de nos jours, elle est très riche en oligo-éléments et minéraux, notamment le fer, le calcium etc. Elle est aussi riche en protéines. C'est une plante très nutritive qui peut être accommodée de différentes façons : comme des épinards, en soupe, dans des cakes ou tartes...

-Textile : On en faisait des tissus mais aussi des cordages solides. Aujourd'hui encore on utilise sa cousine la ramie asiatique (fibres plus longues que l'ortie européenne) pour fabriquer des habits militaires et des billets de banque.

-Papeterie : on en faisait du papier. La ramie (ortie asiatique) entrain même dans la fabrication de billets de banque français. Le dollar américain en est composé.

-Jardinage : utilisée abondamment au jardin comme engrais, insecticide ou fongicide.

-Elevage : Fourrage de très bonne qualité pour le bétail, vaches, comme chèvres, cochons, chevaux

Recette : Tarte à l'ortie, chèvre et miel

- pâte brisée ou feuilletée
- un saladier d'orties
- une buchette de chèvre
- du miel liquide
- crème d'amande



Cueillir un saladier d'orties (les feuilles supérieures). Ne garder que les feuilles et les faire blanchir dans l'eau bouillante. Ensuite, les hâcher grossièrement. Mettre du miel sur le fond de tarte, recouvrir avec les orties. Couper en rondelles le chèvre et disposer au dessus des orties. Remettre un peu de miel en surface ainsi qu'un peu de crème d'amande ou crème fraîche.