

L'ORTIE

L'ortie, *Urtica dioica* L. appartient à la famille botanique des urticaceae. Elle est très souvent considérée comme une « mauvaise » herbe; elle est agressive, pique, envahissante et il est difficile de s'en débarrasser. Pourtant, elle présente bien des aspects intéressants.

La plante

C'est une plante vivace herbacée généralement haute de 20 cm qui peut atteindre dans des conditions favorables 200 cm de hauteur. Tous ses organes aériens : feuilles, tiges, fleurs sont recouverts de poils urticants qui délivrent une substance qui provoque brûlures et démangeaisons. Cette faculté, développée par la plante au cours de son évolution, est en fait un système de défense contre les animaux prédateurs qui souhaitent la brouter ou tout simplement la fouler. Le poil urticant se termine par une pointe en silice se plantant comme une aiguille dans l'épiderme ; l'« ampoule » qui le coiffe se brise comme du verre au moindre frottement, libérant le liquide urticant dans la peau ou les muqueuses.

En cas de piqûre, il est possible de calmer les brûlures en froissant sur la peau des feuilles fraîches du grand plantain, à défaut de feuilles de menthe ou de mauve, ou encore en appliquant une compresse imbibée de vinaigre.

La plante repose sur un système racinaire de type rhizome qui forme des colonies et qui permet une propagation souterraine de la plante pouvant ainsi former des massifs très denses.



Rôle écologique



L'ortie est un véritable foyer pour une faune qui lui est spécialisée, notamment de nombreuses espèces de papillons, de coléoptères (comme le charançon de l'ortie) et de punaises.

En Europe de l'Ouest, l'ortie est la plante-hôte incontournable pour une trentaine d'insectes dont des papillons diurnes (pollinisateurs importants, souvent en voie

de régression) tels que le paon-du-jour (*Aglais io*), le vulcain (*Vanessa atalanta*). L'ortie est aussi l'hôte de papillons de nuit tels que la pyrale de l'ortie (*Eurrhynx hortulata*).

Plusieurs espèces communes de papillons de nuit se nourrissent aussi de cette plante. On peut citer, par exemple, la Noctuelle à museau (*Hypana proboscidalis*)

Cette plante joue donc un rôle refuge, mais aussi nutritif assez méconnu envers un grand nombre d'espèces et contribue ainsi à la biodiversité.

Usages alimentaires

Les feuilles comme les fruits sont comestibles. Une fois secs, hachés ou cuits, ils perdent leur pouvoir urticant. Toutefois il est préférable de ne consommer que les jeunes plantes, car une fois plus âgées, après leur floraison, les feuilles contiennent d'abondantes concrétions minérales, les cystolithes, qui peuvent irriter les voies urinaires.

Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues (hachées en salade, dans un pesto, dans du beurre sur des canapés) ou cuites en légume dans de nombreuses préparations (soupes, gratins, quiches, soufflés, potées) à la façon des épinards.

Il est possible de se procurer une recette très simple sur les nombreux sites culinaires que propose internet.

Exemple de recette :

Couper les orties et les laisser au sol 15 min pour ne pas se piquer. Retirer les tiges pour ne garder que les feuilles.

Laver puis hacher les feuilles, les faire suer dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient fondues puis ajouter l'eau bouillante.

Mixer après cuisson.

Parfaire avec une noix de crème fraîche par assiette.

Usage médicinal

Les rhizomes et les feuilles d'ortie sont des médicaments traditionnels. Ces rhizomes agissent comme adjuvant dans les troubles de la miction d'origine prostatique, les feuilles détiennent des propriétés anti inflammatoires dans les cas des douleurs articulaires et rhumatismes.

Usage horticole

Le purin d'ortie est un extrait fermenté de la plante obtenu après macération de 1kg de plante fraîche hachée dans 10 l d'eau pendant 14 jours à température ambiante, en agitant ou mélangeant l'ensemble tous les 1 à 2 jours.

Ce purin est utilisé comme fertilisant, il constitue un bon fortifiant pour les plantes, il stimule la croissance et la résistance naturelle contre les ennemis et les maladies. Il est ainsi utilisé en jardinage biologique pour renforcer le système de défenses des végétaux contre les champignons et autres maladies. Il est fréquemment utilisé en lutte biologique pour tuer ou repousser les insectes.