

## L'ortie (*Urtica dioica*)



Cette plante fait partie de ma vie !

D'aussi loin que je me souviens, cette plante a toujours fait partie de ma vie....

Sur notre ferme en Bretagne, elle était même envahissante... je revois encore ma mère s'acharner sur cette plante avec tous les outils de jardinage possibles et imaginables, pour finir par du désherbant... C'était peine perdue... elle repoussait plus loin... ces racines sont vraiment vigoureuses !

### Mauvaise herbe dit-on?

Ce matin, je me suis réveillée en me posant la question suivante... Si je devais emporter avec moi sur une île déserte, une plante qui aurait toutes les qualités nutritionnelles, une seule, laquelle je choisirais? À vrai dire il y en a deux, la pomme de terre (j'adore les pommes de terre, il y a des variétés anciennes notamment qui sont exquises) et l'ortie...mais pourquoi choisir...les deux combinées donnent un potage très nutritif!

Tout d'abord, c'est une plante que j'adore même si au premier abord, elle n'est pas très sympathique. En effet en contact avec la peau, ses petits poils urticants faits de silice, relâchent de l'acide formique, créent une brûlure temporaire... (Antidote : l'impatiens du cap qui ne pousse jamais bien loin !).

Je la cueille aux bords des rivières. La terre y est gorgée de limons, elle y est robuste, charnue, pleine de vitalité, au début du printemps, en jeunes pousses (**La tisane à base d'ortie de Forêts et Papilles se nomment souvenir d'été**) et au fur et à mesure celles-ci se renouvellent et peuvent être disponibles jusqu'aux premiers gels).

Avant d'être une plante médicinale, c'est avant tout un aliment. Si elle est utilisée fraîche. Elle nous donne une tisane nutritive (Ne jetez pas les feuilles après l'infusion...mangez-les !). Vous pouvez cuire les feuilles comme des épinards et ensuite les ajouter à une omelette... en faire des jus hyper nutritifs, du risotto, un potage... La seule chose à éviter est de la consommer crue...car elle pique ! Et pour en avoir tout au long de l'année, il faut bien sûr la faire sécher à basse température pour préserver ses bienfaits.



## L'ortie (Urtica dioica)



### Ses bienfaits

Il est dit qu'elle donne force et courage (juste de la cueillir est un acte de bravoure... mettez des gants tout simplement) !

C'est un excellent adaptogène : elle régularise les fonctions vitales de l'organisme, et un tonique des surrénales.

Elle restaure l'équilibre acido-basique (plante alcalinisante), elle harmonise le système endocrinien.

Elle est très riche en fer, en vit A B C K. Elle aide à éliminer l'acide urique.

Elle a un effet reconnu comme antihistaminique et soigne les allergies de toutes sortes (persévérance requise !), notamment pour les allergies saisonnières.

Elle est très riche en silice, et qui dit silice dit collagène (antiride) et très intéressante, pour la peau (eczéma), cheveux et ongles (en lotion favoriserait la repousse des cheveux ! Je l'ai vu de mes yeux vus!)....

### Alors vous pensez toujours mauvaise herbe?

Elle offre aussi ses qualités nutritives pour votre jardin et autrefois, elle était utilisée pour ses fibres qui servaient à confectionner les voiles des bateaux et autres textiles de l'époque !

Allez fouiller sur le web, vous allez découvrir un trésor incroyable, un cadeau mal emballé... une panacée...presque !

Chantal Conan

*Pour des informations complémentaires :*

*Secrets de plantes de Fabien Girard*

*Flora medicina*

*[www.floramedicina.com](http://www.floramedicina.com)*

