



[< retour](#)

Fruits et légumes

Ortie



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Elle n'a pas bonne réputation mais c'est une plante comestible à saveur plus ou moins piquante, selon les espèces, qui sont au nombre d'une centaine. Les espèces les plus courantes sont la grande ortie et la petite ortie.

On s'en sert en gargarisme pour prévenir les problèmes d'infection de la bouche ou en

décoction contre la chute des cheveux ou les problèmes de pellicules.

La grande ortie : La grande ortie (*U. dioïca*) est une plante vivace appelée parfois «ortie dioïque» ou «ortie commune» qui peut atteindre 1,5 m de haut; sa longue tige cannelée et hérissée de poils se rigidifie en vieillissant. Ses larges et longues feuilles ovales vert foncé sont couvertes de poils. Ses fleurs contiennent un liquide irritant retenu dans un petit réservoir logé à leur extrémité. Ses feuilles s'utilisent seules ou mélangées avec l'oseille.

La petite ortie : La petite ortie (*U. urens*) est une plante annuelle appelée parfois «ortie romaine» ou «ortie brûlante» qui mesure environ 50 cm de haut. Ses feuilles lisses, très dentelées et plus arrondies que celles de la grande ortie, provoquent une irritation plus forte. On l'utilise surtout en salade.

COMMENT CHOISIR ?

L'ortie se récolte avant que ses tiges ne durcissent. Il est mieux de se munir de gants, mais ce n'est pas nécessaire si on évite de toucher au sommet des feuilles.

QUE FAIRE AVEC ?

Les feuilles perdent leur caractère irritant dès qu'elles sont cuisinées ou séchées. On utilise l'ortie comme l'épinard. Elle est particulièrement délicieuse en soupe, avec des pommes de terre, du poireau, du cresson, du chou ou des légumineuses. Les feuilles plus tendres et les variétés moins piquantes peuvent être utilisées crues, hachées finement.

COMMENT PRÉPARER ?

On la cuit souvent à l'étuvée accompagnée d'oignon, d'ail et de muscade. Contenant beaucoup de chlorophylle, elles resteront d'un beau vert si elles cuisent peu. En tisane, faire bouillir 2 à 3 min 50 g de racines et de feuilles par litre d'eau et laisser infuser 20 min.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les orties sont fragiles, les consommer le plus tôt possible. Ils se conserveront 1 jour ou 2 au réfrigérateur, placés dans un sac plastique perforé. Les laver uniquement au moment de les utiliser. Une fois cuite, l'oseille peut se congeler.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'ortie est riche en fer, en calcium, en potassium, en magnésium et en vitamines A et C. On la dit astringente, tonique, digestive, galactogène, dépu-rative, antirhumatismale et diurétique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	2,71 g	7,49 g	0,11 g	57,00 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
481,00 mg	4,00 mg	71,00 mg	0,25 g	6,90 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,08 mg	0,34 mg	1,64 mg	0,78 mg	101,00 µg
vitamin B1				
0,01 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante herbacée aux poils urticants originaire d'Eurasie, l'ortie croît dans la plupart des régions tempérées et on la retrouve le long des routes, au bord de l'eau et dans les terrains vagues.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15966>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15966>