



Ortie



**Véritable panacée !
L'ortie est un tonique
général, elle redonne
force, courage et vitalité.
Diurétique et nutritive,
mais attention c'est
piquant !**

Noms communs	Ortie dioïque, ortie piquante, grande ortie (anglais : sting nettle)
Nom latin	<i>Urtica dioica</i>
Famille	Urticacée
Description	Plante herbacée vivace avec poils urticants. On utilise surtout ses feuilles mais ses graines et racines sont aussi utilisées à des fins médicinales.
Origine	Région tempérée de l'Eurasie
Culture et rusticité	Rustique, vivace, se propage par les graines et les racines. Besoin d'une bonne terre riche et humide. On la récolte une première fois au printemps, puis 2 autres récoltes sont possibles durant la saison.
Usage	Un aliment/médicament, les jeunes pousses d'ortie sont utilisées en cuisine. D'un point de vue médicinal on utilise surtout la feuille, puis la racine et les graines pour des usages différents.
Nutrition	Extrêmement nutritive. Riche en chlorophylle et minéraux dont le fer, silice ainsi que la vitamine C.
Propriétés fonctionnelles	Altératif, anti-anémique, alcalinisant, nutritif, diurétique, tonique, anti-allergique, glycémiorégulateur etc.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : on peut prendre jusqu'à 1 litre de tisane d'ortie par jour et ce pour une longue période. Teinture mère : 15-30 gouttes, 3 fois par jour Glycéré : 20-60 gouttes, 3 fois par jour Vinaigre : 7-20 gouttes, 3 fois par jour (solvant qui extrait bien les minéraux)

Contre- indications	Certaines personnes tolèrent mal les infusions d'ortie (ballonnements, inconforts digestifs). Éviter avec la prise simultanée de fluidifiants sanguins antagonistes de la vitamine K ainsi que les médicaments Diclofenac et le Lithium. En externe : Peut occasionner un léger urticaire dû à ses poils urticants.
Conservation	Les feuilles séchées se conservent au sec à l'abri de la lumière dans un contenant hermétique. L'ortie récoltée fraîche se conserve au frigo dans un sac en plastique plusieurs semaines.
Idées recettes	Mise en garde: Blanchir pour neutraliser les poils urticants. Mettre des gants. Potage, lasagne, pizza, sauté, ragoût, omelette etc. Bon substitut aux épinards!