

# Urtica dioica L., 1753 (Ortie)

Identifiants : 3405/urtdio

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 20/09/2020

• Classification/taxinomie :

◦ Famille : Urticaceae ;

• Synonymes français : grande ortie, ortie dioïque, ortie commune, ortie piquante, ortie urticante ;

• Nom(s) anglais et/ou international(aux) : stinging nettle, California nettle [subsp. gracilis], common nettle, European nettle, giant nettle, nettle, stinging nettle [subsp. dioica], gan su yi zhu qian ma [subsp. gansuensis] (cn transcrit), wei jian yi zhu qian ma [subsp. afghanica] (cn transcrit), yi zhu qian ma (cn transcrit), große Brennessel (de), ortiga (pt), urtiga (pt), urtigão (pt,br), urtiga-maior (pt,br), urtiga-mansa (pt,br), urtiga-vermelha (pt,br), chichicaste (es), ortiga (es) ;



• Note : \*\*\*\*\*

• Note perso : \*\*\*\*\*

• Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (dont jeunes et/ou tendres pousses ; fraîches ou sèches ; saisies 1µ ou cuites 1µ), graines (mûres ou immatures ; aromatisantes (dont séchées ou rôties) 1µ) et fleur 1µ (bourgeons ; crus 1µ) comestibles.(1\*) ;

Les jeunes feuilles sont cuites comme herbe potagère (légume-feuille / légume vert, à la manière des épinards 1µ) et ajoutées aux soupes etc .. ; elles peuvent également être séchées pour l'hiver ; les orties sont un complément très précieux pour l'alimentation ; ils sont un aliment très nutritif qui est facilement digéré et est riche en minéraux (surtout le fer) et vitamines (surtout A et C) ; les jeunes pousses, récoltées au printemps, lorsqu'elles mesurent 15 - 20 cm de haut en plus de la tige souterraine sont très agréables. Les plantes sont récoltées commercialement pour l'extraction de la chlorophylle, qui est utilisée en tant qu'agent de coloration vert (E140) dans l'alimentation et la médecine ; un thé est fait à partir des feuilles séchées, celui-ci réchauffe pendant les journées d'hivers ; la saveur est fade, il peut être ajouté comme tonique au thé de Chine. Le jus des feuilles, ou une décoction de la plante, peut être utilisé comme un substitut de présure dans le caillage de laits végétaux (agent de coagulation/caillage / caille-lait). Une bière d'ortie est brassée à partir des jeunes pousses 1µ.



Précautions à prendre :

(1\*)ATTENTION : les feuilles des plantes ont des poils urticants, provoquant une irritation de la peau ; cette action est neutralisée par la chaleur (cuisson) ou par un séchage complet, de sorte que les feuilles cuites sont parfaitement saines (propres à la consommation) et nutritives ; toutefois, seules les jeunes feuilles doivent être utilisées parce que les feuilles plus âgées développent des particules granuleuses appelés cystolithes qui agissent comme un irritant pour les reins ; les vieilles feuilles peuvent être laxatives ; n'utiliser que de jeunes feuilles et porter des gants robustes lors de leur récolte pour éviter d'être piqué . Interférences/intéactions possibles avec certains médicaments. Éviter pendant la grossesse 5(+). Voir lien "PFAF" ("5"), pour plus d'informations 5(+).

• Catégories principales : \*\*\*\*\* ;

• Catégories : pscf, légume, épinards, omelettes, tourtes, jus, sauces, rp, aromate, boissons, boa, bières, bia, tisanes, ta, farces, pesto, salades, vitamines, cl, fromage, cdm, fh1, pch ;

• Arôme et/ou texture : épinard en plus aromatique (fruité?) et plus épicé (feuilles cuites?) noix (graines) 1 ;

• Liens, sources et/ou références :

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa *traduction* [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Recettes.de** : <https://recettes.de/orties> ;

**dont classification :**

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche. en anglais\)](#) ;

**dont Google (recherche de/pour) "Urtica dioica" :** [pages](#), [images](#) / **"Ortie" :** [pages](#) ;

**dont livres et bases de données :** *1Plantes sauvages comestibles (livre pages 93 et 94, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger)* ;