

Urtica dioica L. subsp. gracilis

Identifiants : 40030/urtdioa

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 03/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Rosales ;
- Famille : Urticaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Urticales ;
- Famille : Urticaceae ;
- Genre : Urtica ;

- Synonymes : Urtica galeopsifolia Wierzb. ex Opiz ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Californica nettle, Slender nettle, , Achoka, Ain, Aluma, Ardica, Bichhu booti, Bichhua, Bichua, Bichubuti, Bicirgan, Bobatsi, Bolodzi makholo, Brennessel, Chichru, Ch'inch'ari, Daigan, Derdinik, Gazada ut, Gerzinik, Gezink, Gezok, Gharya shisnu, Gicirgan, Gizirkan, Irhawurhawu, Isiran, Isirgan, Isirganotu, Jinch'ari, Kabarcik, Kalele, Kandali, Kopriva, Korvenoges, Krapiva, Kushak, Mahlolo-abolodzi, Noges, Ortiga, Ourtya, Patle sishnu, Pokriva, Pokrzywa, Polo, Raudnoges, Sebabetsane, Seezunkay, Shouzhe, Sirgan, Sishnu, Sisni, Sisnu, Sungri-surong, Tall nettle, Ububati, Urzica, Velika kopriva, Yagij, Zara, Zastisod, Zocha ;



- 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 ; saisies¹ ou cuites¹), graines (mûres ou immatures ; aromatisantes (dont séchées ou rôties)¹) et fleur¹ (bourgeons ; crus¹) comestibles. Les feuilles comme les fruits sont comestibles : ils peuvent être mangés crus, pliés ou roulés entre les doigts en boulette. Une fois secs, hachés ou cuits, ils perdent leur pouvoir urticant. Il est préférable toutefois de ne consommer que les jeunes plantes, car après floraison les feuilles contiennent d'abondantes concrétions minérales, les cystolithes, qui peuvent irriter les voies urinaires. Elles peuvent tout de même alors être préparées en tisane. Les jeunes feuilles peuvent être mangées crues (hachées en salade, dans un pesto, dans du beurre sur des canapés). Elles apportent alors une saveur fraîche et « verte », qui évoque crue le haricot vert et cuite l'épinard, saveur bien différente de celle des feuilles plus âgées, au goût plus fort et qui prennent en cuisant une odeur et un goût de poisson marqués, avec lesquelles on prépare une « brandade d'ortie ». Les jeunes feuilles d'ortie sont consommées plus fréquemment cuites, en légume dans de nombreuses préparations (soupes, gratins, quiches, soufflés, potées) à la façon des épinards. Elles sont également employées dans des desserts (tarte, sorbet). Moins connues, il existe aussi une recette d'escargots aux orties et de la bière d'ortie. Autrefois considérée comme un « plat de pauvre », l'ortie était dans la plupart des recettes associée aux pommes de terre. Les feuilles d'orties contiennent des protéines foliaires en bonne quantité (7,37 g pour 100 g de feuilles), une grande quantité de fer (4,1 mg pour 100 g, plus que la viande) et du zinc. On peut manger tel quel les fleurs, les femelles étant plus goûteuses car plus charnues, ou les mettre dans les plats. L'ortie est cultivée à des fins alimentaires pour ensuite être vendue dans les magasins d'alimentation bio, par exemple sous forme de potage en sachet déshydraté^{(((Wiki).(1*))}

Détails :

Les jeunes feuilles sont cuites comme herbe potagère (légume-feuille / légume vert, à la manière des épinards^{(((dp*))}) 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^{{{(5+)}}}.

Les pousses tendres et les feuilles sont cuites et consommées comme légume. Ils peuvent être utilisés dans les soupes et les plats de pâtes. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Le jus des feuilles est utilisé comme présure dans la préparation des fromages et des junkets. Les feuilles séchées sont utilisées comme thé. Les graines donnent une huile grasse comestible. ATTENTION: Les feuilles les plus anciennes peuvent contenir des cristaux d'oxalate. Les feuilles crues ont des propriétés piquantes

Partie testée : feuilles^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)

Original : Leaves^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
	167	40	7.4	0	0	0	0



(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+)}}}.

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;