

Les grandes vertus de la petite ortie

Texte Simone Collet

«Qui s’y frotte s’y pique», dit le proverbe. L’ortie a pourtant bien des atouts...

Chacun de nous peut trouver, au creux de sa mémoire, le souvenir cuisant d’une chute malencontreuse dans un bouquet d’orties et des terribles piqûres marquant instantanément la peau par plaques entières!



Heureusement, les brûlantes démangeaisons ne durent guère et cette plante mal aimée mérite quand même d’être appréciée. Elle a en effet plus d’atouts que ne laisse supposer sa modeste apparence, notamment dans le domaine nutritionnel.

Au printemps et à l’automne, les feuilles des jeunes orties qui n’ont pas encore fleuri sont riches en antioxydants et ont une haute teneur en vitamines E et surtout C. A poids égal, elles en contiennent trois à quatre fois plus qu’une orange! En outre, elles sont riches de précieux minéraux tels que magnésium, zinc, calcium et surtout fer, un élément primordial dans la lutte contre l’anémie. Enfin, elles éliminent les toxines à la source de l’acné et d’autres affections de la peau.

L’ortie et la famine

Les qualités nutritives de l’ortie permirent à la population alpine de survivre lors de la dernière grande famine qui frappa la Suisse, au début du 19^e siècle.

En 1815, l’explosion du volcan Tambora, en Indonésie, libéra une énergie équivalant à 170 000 bombes atomiques d’Hiroshima. La catastrophe tua 90 000 personnes sur place et fit, pendant les années qui suivirent, des milliers d’autres victimes en Europe et en Suisse.

En effet, les cendres propulsées à 30 km d’altitude firent le tour de la terre, obscurcissant le ciel et faisant chuter la température de -2,4 °C dans l’hémisphère nord.

Des étés sans soleil anéantirent les cultures. Pour survivre, la population dut manger de l’herbe et des orties. En montagne, on allait les chercher jusque dans

les endroits les plus inaccessibles, au bord des précipices, au fond des ravins... Bien des habitants perdirent la vie pour une poignée d'orties.

Les bienfaits de l'ortie

De nos jours, les amateurs d'orties les trouvent sans peine au bord des chemins et des cours d'eau, dans les friches et en lisière de forêt où elles trouvent des conditions favorables.

Il faut cueillir la plante entière et prélever chez soi les feuilles supérieures fraîches. Selon le principe de précaution, on évitera celles de la partie inférieure qui peuvent être souillées par des déjections d'animaux et l'on dédaignera les orties qui poussent au bord des routes ou près de champs traités avec des produits chimiques.

On peut consommer l'ortie en la cuisinant comme l'épinard. On en fait de la soupe, de la salade, de la tarte, voire de la tisane. On la trouve même au rayon des produits de beauté dans les commerces spécialisés.

Stratégies de l'ortie

Si l'ortie sanctionne méchamment l'imprudent qui s'en approche de trop près, c'est qu'elle applique une parade efficace contre la convoitise des herbivores et des insectes.



Ses poils urticants injectent dans la peau de celui qui s'y frotte une substance nommée histamine qui permet à des acides de pénétrer sous la peau. L'intense sensation de brûlure qui s'ensuit fait instantanément fuir l'intrus! Pour se défendre contre les insectes, l'ortie dote ses feuilles de fines excroissances, visibles à l'œil nu,

qui préservent les vaisseaux et empêchent les prédateurs d'atteindre la sève.

Cueillie dans la nature, l'ortie ne coûte pas un radis! Et ses stratégies sophistiquées ne peuvent rien contre un jardinier avisé: il suffit d'enfiler des gants, de se munir d'une paire de ciseaux et d'aller en cueillir une bonne brassée. Par la suite, plus aucun danger: dès qu'elle est cueillie, l'ortie ne pique plus. Dès lors, pourquoi s'en priver?

Bonnes recettes

Soupe à l'ortie de 1818

Cueillir une brassée d'orties;
prélever et laver les feuilles tendres;
chauffer deux cuillères à soupe d'huile dans une marmite;
faire revenir à petit feu un oignon émincé;
ajouter 4 pommes de terre épluchées coupées en dés;
ajouter les feuilles d'ortie;
recouvrir d'eau, saler, poivrer;
porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux 30 minutes.

Variante 2018:

mixer, ajouter 1-2 dl de crème;
réchauffer et déguster.

Etuvée d'orties

Emincer un oignon;
hacher une gousse d'ail;
dans une poêle, faire fondre une noix de beurre;
y faire revenir à petit feu l'ail et l'oignon;
ajouter les feuilles d'orties et laisser étuver 10 minutes;
servir avec des pommes de terre sautées.

