



L'ortie

— L'ortie —

Un super aliment

L'ortie est une plante très commune aux propriétés nutritives exceptionnelles. Elle vous requingue si vous avez un petit creux en extérieur.

L'ESSENTIEL

Quand

Toute l'année.

Si vous cherchez des jeunes pousses, vous en trouverez au début du printemps jusqu'à juin voire début juillet

Floraison

De juin à octobre.

Elle reste comestible en floraison

Où

Tout autour du globe, partout où l'humain passe : près des chemins, des décombres, des villages, etc.

Propriétés

Plante très nutritive, riche en protéines, glucides, vitamines, minéraux et oligo-éléments

Comment la reconnaître

- * Feuilles simples, opposées et décussées
- * Feuilles couvertes d'aiguillons
- * Tige quadrangulaire

- * Présence de stipules – petites excroissances des feuilles là où elles rejoignent la tige
- * Floraison en grappes
- * Petites fleurs jaunes (mâles) ou vertes (femelles)



COMMENT L'UTILISER

1. Saisissez la feuille délicatement à sa base
2. Cassez les aiguillons du pétiole en le pinçant légèrement
3. Détachez la feuille de la tige
4. Pincez et caressez la feuille du centre vers l'extrémité afin de casser les aiguillons
5. Repliez la feuille sur la longueur et enrroulez-la
6. Écrasez la boule obtenue entre vos doigts
7. C'est prêt !

NE PAS LA CONFONDRE AVEC...

Lamier tacheté/jaune

Avec l'ortie, les confusions possibles ne sont pas dangereuses. Ses feuilles ressemblent à celles du lamier tacheté/jaune.

En cas de doute, cherchez les stipules : le lamier, au contraire de l'ortie, n'en possède aucune. Il est aussi comestible.

