

GRANDE ORTIE

Urtica dioica

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Plante urticante
- > Feuilles opposées et dentées
- > Tige velue de section carrée
- > Fleurs verdâtres sans pétales

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Haies, fossés, terrains vagues, bois frais à sol riche, préférence pour les sols riches en azote.
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	de 40 à 150 cm, parfois jusqu'à 250 cm.
Port / Tige	Tige dressée, section carrée, couverte de poils, certains urticants.
Feuilles	Feuilles opposées, les paires successives se croisent à angle droit. Feuilles couvertes de poils urticants, en forme de cœur. Feuilles dentées, la dent terminale est plus grande que les dents latérales
Fleurs	Fleurs verdâtres , sans pétales, à 4 sépales. Fleurs mâles et femelles, sur des plantes distinctes. Fleurs mâles (4 étamines), disposées en long chatons pendants, comme des épis. Fleurs femelles en petites grappes, 1 petit stigmate en forme de pinceau écrasé.
Fruits	Akène ovoïde recouvert par les sépales
Pilosité générale	Pilosité constituée de grands poils urticants et de courts poils non urticants. (voir la vidéo ci-dessous, ou regarder la plante à la loupe).
Saveur	L'ortie a son goût propre. Il se rapproche cependant d'un mélange de noisette et de concombre.
Cycle et floraison	Floraison de juin à octobre Vivace
Distribution	Zones tempérées et froides de l'hémisphère nord.
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-70396-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Urtica dioica L.</i> 1753
Famille	Urticacées (<i>Urticaceae</i>)
Noms vernaculaires	Ortie dioïque, Ortie commune, Grande ortie
Etymologie	<i>Urtica</i> : dérivé de <i>uro</i> : brûler, en latin. <i>dioica</i> : deux maisons, en grec. L'ortie est une plante dioïque, c'est à dire que certains plants sont mâles et d'autres femelles.
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	L'ortie est un excellent légume, très nutritif, commun, abondant et facile à reconnaître! Sa saveur est douce et typée à la fois. Elle est consommée depuis la nuit des temps.
Mise en garde	L'ortie pique, ou 'brûle' plus exactement.
Parties utilisées	
Feuilles	Consommées crues (en tapenade, pesto, gazpacho..) ou cuites en légume. Se consomment aussi séchées, en tisane ou "gomasio" par exemple.
Graines	Consommées crues, torréfiées ou encore germées; en quantités modérées
Confusions possibles	
Petite ortie (<i>Urtica urens</i>)	Egalement consommée. Porte sur un même pied des fleurs mâles et femelles. Feuilles dentées à long pétiole. La dent terminale des feuilles est semblable aux dents latérales. Chez la Grande ortie, la dent terminale des feuilles est plus grande que les latérales.
Lamiers	Egalement consommés. Fleurs colorées (jaune, blanc ou pourpre), pas de poils urticants.
Epiaire des bois (<i>Stachys sylvatica</i>)	Egalement consommée. Fleurs pourpres, pas de poils urticants, plante à odeur très marquée.

Récolte & conservation

Récolte:

Les feuilles se récoltent de préférence au début du printemps quand elles sont encore jeunes ou plus tard, si elles ont été fauchées et ont redonné de nouvelles pousses.

Grande ortie - révision 42

<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/fiche-65-stade-0-grande-ortie/>

Page 3 / 4

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

Des gants garantissent une récolte sereine.

[Video: Récolte astucieuse au ciseau + explication du geste mains nues](#)

[Vidéo: Récolte à mains nues](#)

Conservation:

L'ortie peut être conservée par **séchage**, blanchie puis congelée, ou lacté-fermentée à la façon de la choucroute

Composition

Les feuilles sont très riches en protéines, fer, sels minéraux (calcium, potassium et silicates), vitamines.... Contient également des dérivés d'acide caféïque et des flavonoïdes.

Les fruits mûrs contiennent des caroténoïdes, des mucilages ainsi qu'une huile à haute teneur en acide linoléique

Les poils urticants contiennent de l'histamine

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Urtica dioica sur Google images](#)
- [Urtica dioica sur Wikipedia](#)
- [Video: gros plan sur les long poils urticants et les courts non urticants](#)
- [Vidéo: différence entre lamier et ortie + comment prendre l'ortie pour qu'elle ne pique pas.](#)