



Ortie (graines)

Urtica dioica L.

- mi-ombre à plein soleil
- floraison de juillet à octobre

Fiche technique

FAMILLE	Urticaceae
GENRE	Urtica
ESPÈCE	dioica
NOM D'AUTEUR	L.
TYPE	vivace
HAUTEUR EN FLEUR	1 à 100 cm
ZONES USDA	De 2a (de -45,6°C à -42,8°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)
MILIEU	terrain frais , terrain drainant
EXPOSITION	mi-ombre , plein soleil
COULEUR DES FLEURS	vert
FLORAISON	De juillet à octobre
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	6000
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	0.1

Description

Famille : Urticaceae

Nom latin : *Urtica dioica* L.

Noms communs : Ortie, Ortie dioïque, Ortie sauvage, Ortie piquante

Description sommaire : L'ortie est une plante vivace rustique à ses souches traçantes, connue de tous à cause des brûlures qu'elle occasionne au toucher.

Plante emblématique des milieux habités par l'homme, clairières, friches, décombres... qui prend ses aises sur les sols déséquilibrés par l'activité humaine, riches en éléments organiques, saturés en nitrates (repositoires de troupeaux).

Multiplication : On sème les graines d'ortie à partir du mois de mars. La germination des graines est rapide à 20°C.

Culture : On repiquera les plants d'ortie en sol riche, à 30 cm sur le rang et 75 cm en interrang.

Usage alimentaire : Très nutritif par sa richesse en protéines, minéraux, oligoéléments, les feuilles d'ortie se consomment généralement cuites en gratins, soupes, voire dans des desserts, les graines toastées en condiment.

Usage médicinal : L'ortie est un bon reconstituant en cas d'anémie, de fatigue, en période de convalescence. En tant que dépuratif général, diurétique, la racine est indiquée en cas de problèmes bénins de prostate.

Usage textile : L'ortie est une plante à fibres, utilisée dans la confection de cordages ou de vêtements, également employée pour la fabrication de pâte à papier.

Autres usages : L'ortie s'utilise en purins, décoctions pour le jardin. Elle est intéressante pour apporter de l'azote et comme répulsif à insectes (pucerons, acariens).