

Ortie (plant)

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.**
CYCLE DE VIE	**vivace**
HAUTEUR EN FLEUR	**1 à 100 cm**
MILIEU	**terrain frais , terrain drainant**
EXPOSITION	**mi-ombre , plein soleil**
ZONE DE RUSTICITÉ	**De 2a (de -45,6°C à -42,8°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C)**
COULEUR DES FLEURS	**vert**
FLORAISON	**De juillet à octobre**

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 à ses souches traçantes, pouvant atteindre deux mètres de hauteur, bien connue pour ses feuilles piquantes au toucher. Tiges hérissées. Feuilles opposées, d'un vert foncé, dentées en scie, avec une extrémité pointue et recouvertes de poils irritants. Fleurs verdâtres portées par des pieds différents : fleurs mâles avec leurs étamines saillantes et leur port dressé à maturité, fleurs femelles, avec leur stigmate en « pinceau » et leur port retombant qui donnent naissance aux fruits. Floraison de juillet à octobre. Fruit contenant une seule graine blanche. Racines, longues et traçantes de couleur jaune vif.

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 (reposoirs de troupeaux).

Multiplication : Pour obtenir de nouveaux plants d'ortie, on peut la semer ou la diviser.

Culture : Les plants d'ortie seront espacés tous les 30 cm. L'ortie apprécie les sols riches, notamment en azote, frais et une exposition de mi-ombre à mi-soleil.

Il peut paraître étonnant de vouloir cultiver de l'ortie, cependant l'ortie n'est pas commune dans certaines régions, et certains peuvent avoir besoin de volume important, pour les purins par exemple.

Usage médicinal : L'ortie est une plante tonique, reminéralisante, dépurative générale, intéressante en cas d'asthénie, carence en fer, Au delà des feuilles, la racine est utilisée en cas de problèmes bénins de la prostate.

Usage alimentaire : L'ortie est un super aliment très nourrissant par sa richesse en protéines, minéraux, donc tout à fait comestible ! On consomme les jeunes feuilles, de préférence cuite, en soupes, gratins … à la manière des épinards, et même dans des desserts, les graines toastées en condiment.

Usages textile : Plante à fibres, utilisée dans la confection de cordages ou de vêtements. Également employée pour la fabrication de pâte à papier.

Autres usages : Au jardin, l'ortie par sa seule présence renforce les autres plantes, certaines études ont montré que les

plantes à proximité d'orties ont une teneur plus élevée en huiles essentielles.

L'ortie est aussi utilisée en purins, décoctions pour apporter de l'azote notamment aux tomates et comme répulsif.