

ORTIE DIOÏQUE – GRANDE ORTIE

Urtica dioica – Stinging Nettle

Description : Vivace rustique, zone 3. Pouvant atteindre 60-100cm de hauteur. Sa largeur est infinie car envahissante par ses racines.

Attention : son feuillage est très urticant et provoque des irritations cutanées.

Culture : Emplacement ensoleillé ou mi-ombragé, exige un sol riche et humide.

Entretien. Plante très envahissante, il est préférable de la cultiver en pot pour limiter son expansion. Éliminer les fleurs pour les mêmes raisons. Diviser tous les printemps.

Récolte : Les jeunes pousses, idéalement avant la floraison.

Usages culinaires : Tisanes. En cuisine, doit toujours avoir été cuite avant de consommer. Elle est utilisée à la place de l'épinard. On en fait aussi un excellent pesto. La soupe à l'ortie est un incontournable.

Usages horticoles : Le purin d'ortie a un grand pouvoir fertilisant : azote, fer, silice, calcium, magnésium, potassium et oligo-éléments. Associé à la prêle, il a un bon effet insecticide et fongicide. Accélérateur de compost. Une infusion de 2 heures est un excellent engrais pour assurer la résistance des plants et une de 12 heures, un excellent insecticide contre pucerons et acariens.

Vertus : Plante aux milles vertus, elle agit sur l'ensemble du métabolisme. Alcalinisante, reminéralisante, nourrissante, et action détoxifiante douce. Protège la peau, cheveux, yeux, ongles, dents. Source précieuse de protéines, minéraux et vitamines : fer, silice, calcium, phosphore, magnésium, potassium, zinc, vitamines C, A, B, K...En se frictionnant avec la plante, on active la circulation sanguine et soulage les douleurs arthritiques. Hum!

Conservation : Se sèche facilement et se congèle dans la glace..



CLUB IRIS

Jardin botanique de Montréal

Espace pour la Vie

www.ciejbm.ca