

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

[EN SAVOIR PLUS](#) [OK](#)



[Home](#) > [Ortie](#) > [L'ortie et ses graines](#)

L'ortie et ses graines

" Je pique vos extérieurs et apporte douceur en vos intérieurs "

En effet l'ortie ça pique !!!!!, ça chauffe, ça brûle la peau et aussi dedans, à l'intérieur du corps. Quel cadeau !

Vous pouvez lire le début de cette page [ici](#) - écrite en Avril de cette année.

[Ode à l'ortie : clic ici](#)



Taille pour ortie crue



Vertus de l'ortie *Urtica Urens* ou *urtica dioica* :

En tout premier lieu leur taux de vitamine C... trop forte l'ortie : plus de 100mg pour 100g de feuilles.

C'est une mine de protéines complètes (*équilibrées en acide aminés essentiels*), de calcium, de ferbeaucoup de fer. Excellent pour les femmes qui par leur cycle perdent beaucoup.

L'ortie tonifie et purifie l'organisme. Ses piqûres (mais pas que..) soulage l'arthrite et les rhumatismes. (François Couplan)

Chez Gründ dans "Promenade, les plantes médicinales" Je lis

*Grande ortie *Urtica dioica* ; Antirhumatismal, astringent, fortifiant, hémostatique. Usage interne (plante entière) pour stimuler les fonctions digestives et urinaires, contre les hémorragies, les dermatoses, les rhumatismes, les diarrhées, l'anémie, le diabète (soutien); utilisé également contre les symptômes de l'hypertrophie prostatique. Usage externe contre les aphthos et le muguet.*

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

[EN SAVOIR PLUS](#) [OK](#)

ses vertus : *Dépurant comme ses feuilles et aussi anti-infectieux, urinaire, éliminateur de l'acide urique, urateur hépatique, anti-diarrhéique, stomacal, anti-arthritique, antirachitique*

Je lis sur la revue "Plantes & santé" N° 100

La graine d'ortie, promise à un bel avenir.

Les propriétés stimulantes des graines d'orties sont reconnues dans les usages populaires depuis plusieurs siècles. Au XIIe siècle, celle-ci étaient utilisées pour doper le bétail avant sa mise en vente. Ce n'est que récemment qu'Henriette Kress, une herboriste finlandaise, remarqua plus précisément leur intérêt pour réparer un organisme fatigué.

Elles n'agissent pas en "coup de fouet" mais en profondeur après deux mois de traitement. Ont également été observées une action régulatrice du cycle menstruel, de tonique rénal et des propriétés aphrodisiaques. Et ces graines n'ont pas encore révélé toute leur puissance. La recherche y a découvert une lectine qui a montré in vitro des propriétés anticancéreuses et puissamment inhibitrices du virus HIV, la graine nourrit donc de grands espoirs, alimentés par la démonstration de ses propriétés anti-prostatiques, antifongiques. Les graines se ramassent à l'automne, en concurrence avec les oiseaux friands de cet aliment.



Graines d'ortie

Je cuisine l'ortie crue : PESTO



Mangez-les crues. *Pour profiter de leur vertus, mieux vaut les consommer crues en ne prélevant (avec les gants de jardinier) que les bouquets somment qui sont suffisamment riches en minéraux. Et pour ne pas piquer le palais, il faut bien hacher les feuilles afin d'éliminer l'effet urticant poils.*

Je mets les feuilles jeunes dans la sauce vinaigrette du fond du saladier pour mes salades. Le vinaigre dissout les pointes piquantes et ajoute toutes autres feuilles - laitue, bourrache, stellaire, pissenlit.. au dernier moment.

Pointes d'ortie, sel, mixer avec huile d'olive. Servir sur du pain en tartine accompagne les pommes de terre vapeur, les pâtes, le riz etc...
Possibilité d'ajouter de l'ail, du parmesan... pour ma part.. (sourire) je l'aime telle qu'elle est NATURE !



Tarte à l'ortie

Sirop d'orties contre mal au dos :

Si, lors d'une grande fatigue il y a quelques années, je me suis sentie revivre après 4 mois de soupe quotidienne aux orties, une recette m'est ce jour proposée à partager car fut d'une grande efficacité.

Recette : Verser 1,5L d'eau bouillante sur 250 g de feuilles d'ortie (ce qui est un grand volume car l'ortie ne pèse pas).

Laisser infuser 12 heures. Filtrer. Ajouter le même poids en sucre. Faire cuire jusqu'à la consistance d'un sirop, environ 1/2 h. mettre en petites bouteilles à bière. Une fois la bouteille entamée, la garder au réfrigérateur ou mettre un peu d'alcool pour éviter les moisissures. Se boit comme un sirop de menthe....Ainsi, on peut profiter toute l'année des bienfaits de

En ce moment - septembre / octobre :

je fais mes réserves d'orties. Je les ébouillante et les mets, en sachet par 250 g, égouttées au congélateur. Je peux également les mettre en bocaux stérilisés. Elles me serviront pour une tarte, un potage, une farce.

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

[EN SAVOIR PLUS](#) [OK](#)



La farce : Feuilles d'orties ébouillantées. Faire revenir des échalotes dans un peu d'huile. Ajoutez les orties, un bocal de ceps à l'huile - conserve maison- de l'an passé. Les ceps servent grossièrement avant d'être ajoutés aux orties.

Faire revenir le tout bien parfumé, saler et poivrer. Mettre cette farce dans des feuilles de brick - pliage en triangle - et faire revenir dans une poêle huilée ou en bain de friture. Servir chaud accompagné d'une salade de mouton blanc ou stellaire qui pousse bien en ce moment - fin octobre -

Novembre

Les dernières orties ont été cueillies - les petites chenilles vertes transforment ses feuilles en dentelles. Voici donc la dernière tarte de feuilles fraîches d'ortie de l'année.

Une recette de tarte d'automne. Ortie et Potiron - Je l'ai dénommée "Tarte Halloween"



- 200 g d'orties ébouillantées et égouttées
 - 500 g de chair cuite vapeur de potiron bleu de Hongrie (*sa chair est tellement onctueuse !*)
 - 10 cl d'un lait végétal - sel
 - 1 filet d'huile d'olive
 - épices : 1 c à c de muscade, 1/2 c à c de cannelle, 1/2 c à c fenouil en poudre - quelques grains de raisins secs e
- tarte
- 2 œufs
 - 30 gr de farine de riz ou maïs
- Mixer le tout (sauf les raisins) et couler sur ..
- un fond de tarte
 - Décoration de cubes de potiron et de graines de courges grillées.
- Cuisson - 45 mn four 200°

Servir accompagnée d'une grosse salade verte.

Beauté :

Lotion pour les cheveux : prendre 2 belles poignées de feuilles fraîches d'ortie (ou 60 g de feuille sèche), une petite poignée de prêle fraîche (ou 30 g sèche). Mettre les plantes dans de l'eau froide, chauffer doucement pendant 10mn. Laissez infuser jusqu'à refroidissement. Filtrez la décoction. Utilisez en dernière eau de rinçage. Laissez sécher de préférence, voir à l'air libre.

Lotion antipelliculaire : Laisser macérer 50 g de feuilles d'ortie dans 50 cl de rhum blanc agricole pendant 3 jours. Filtrez. Frictionnez-vous le cuir chevelu tous les matins avec cette préparation. *Conseils de Pierrette Nardo*

12 Commentaires:

Cloche Ette

5 janvier 2014 à 02:57

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

[EN SAVOIR PLUS](#) [OK](#)

 [6 janvier 2014 à 11:04](#)

Merci bien

1



Doupa

[28 avril 2019 à 04:10](#)

Je prépare un poudre d'ortie que j'ai mis dans une salière et que nous saupoudrons sur les salades et soupes.

1



Monique Sivadon

[7 avril 2021 à 10:28](#)

Désolée de vous répondre après tant de temps ;)

J'avais quelques soucis avec le blog...

Oui, la poudre d'ortie en salière.

je le fais aussi t ma salière est en forme d'ange. Le considère que l'ange est un équilibre parfait ce que fait l'ortie, elle pique et est adoucie l'intérieur l'ortie en poudre dans une salière en forme d'ange c'est la top ! te j'éclate de rire. Je suis une amoureuxse de l'énergie de l'ortie et elle me le nerd bien.

Répondre



Unknown

[6 août 2019 à 09:33](#)

Merci pour ces recettes ! je vais m'empresse d'en ramasser demain !

1



Papy2a

[25 avril 2020 à 01:46](#)

Bonjour

Peut-on consommer les orties avec les graines ou fleur je sais pas trop .elles poussent dans mon jardin mais les feuilles ne sont pas aussi large et monte vite en grain

1



Monique Sivadon

[7 avril 2021 à 10:32](#)

Désolée, j'ai mis un an pour vous répondre, mais quelle année n'est-ce pas !

Vous pouvez consommer les feuilles et les graines selon la saison.

Les feuilles sont agréables au printemps (voir les 3 articles sur l'ortie).

Les graines vous les récolterez à l'automne pour les sécher et les utiliser comme compléments dans vos salades ou une c. à café comme fortifiant.

Répondre



Unknown

[26 septembre 2020 à 13:39](#)

Super blog. Merci

1



Nizar

[15 mars 2021 à 01:06](#)

Merci pour ce retour avec amour 🤗🙏

1

Anonyme

[14 septembre 2021 à 13:22](#)

Excellents conseils, merci ! Mes graines se trouvent dans une boîte mais par contre ça gratte un peu à la consommation et j'ai des poussières d'ortie un peu grosses: me régalez pas trop. Une astuce ? peut-être faut il les broyer plus ?

1



Monique Sivadon

[10 octobre 2021 à 12:36](#)

Les graines qui grattent : Un conseil, je les récolte jeunes et tendres, puis je coupe la tige de l'ortie à 10 cm environ pour avoir à nouveau de jeunes feuilles plus tard encore de fraîches graines.

Elles sont dures, je les roule dans un torchon épais et je mets en passoire fine afin de recueillir seulement les graines. Je mange les graines mélangées

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

[EN SAVOIR PLUS](#) [OK](#)



Unknown

10 mars 2022 à 03:11

Très bonne réponse à ma question sur les graines d ortie et complète surtout. Merci

1



Saisir un commentaire

Created By Sora Templates & Blogger Templates