



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Plantes Sauvages Comestibles

Connaître et utiliser les plantes sauvages au quotidien

[ACCUEIL](#)

[TOUS LES ARTICLES](#)

[DÉBUTANTS, COMMENCEZ ICI...](#)

[SORTIES ET STAGES](#)

[FORMATION EN LIGNE](#)

[CONTACT](#)

[A PROPOS](#)



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

L'ortie – plante extraordinaire

Qui ne connaît et ne reconnaît pas l'ortie ? Une fois que vous vous êtes bien fait piquer, vous avez sûrement fait en sorte de l'éviter... Ce qui n'est pas toujours évident car elle aime s'installer **proche de chez nous**. Mais tant mieux ! **Après avoir découvert tout ce que l'ortie peut nous apporter, vous n'aurez plus envie de vous en séparer !** Personnellement, elle fait partie de **mes plantes favorites**. J'adore son goût, on peut l'accommoder sous plein de formes différentes, la cueillette est facile et rapide, l'ortie a tout pour elle !



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Il y a principalement **deux espèces d'orties en France** dont la **plus commune** est l'**ortie dioïque (ou grande ortie), Urtica dioica**. Tellement commune qu'elle représente, dans mon département (le Loiret) la plante la plus répandue ! C'est une plante vivace qui, grâce à ses **rhizomes** (des tiges souterraines horizontales agissant comme réserve d'énergie), se propage dans tous les sens. Une fois qu'elle est installée dans un coin, il est difficile de s'en débarrasser mais, vous allez voir, après avoir lu l'article vous n'aurez plus du tout envie de vous en séparer...

La **tige quadrangulaire** de l'ortie dioïque est **non ramifiée**, dressée bien droite et **couverte de poils** dont un certain nombre (pas tous !) sont **urticants**. Les poils ont à leur extrémité une **pointe en silice, fragile comme du verre**, qui casse au moindre contact et se plante comme une aiguille dans la peau. Elle y libère les substances qu'elle contient : l'histamine, l'acétylcholine, la sérotonine et l'acide formique. C'est essentiellement **l'histamine qui produit l'effet urticant**.

Que faire quand on se fait piquer par des orties ?

Un moyen simple et efficace pour **calmer la démangeaison** due à des piqûres d'orties est d'aller à la recherche de **plantain**. La plupart du temps, il n'y a pas besoin d'aller loin pour en trouver. Cueillez quelques feuilles (du plantain lancéolé ou du grand plantain) froissez-les bien entre vos doigts et frottez la démangeaison avec ces feuilles dont **le jus calmera la douleur**. Je le fais très fréquemment et avec succès pour des petites piqûres. Je viens d'apprendre que la **grande oseille** (rumex acetosa) aurait le même effet, j'essaierai à la prochaine occasion.

Les **feuilles de l'ortie** sont d'un **vert sombre**, tirant sur le bleu. Elles sont **opposées en croix**, ce qui veut dire que chaque paire de feuilles est décalée de 90° de celle qui la précède. Ainsi, quand vous regardez une ortie depuis le haut, les feuilles représentent une croix. Les feuilles sont pétiolées, elles sont **en forme de cœur allongé et pointu**. Elles sont bordées de dents triangulaires et ont également des **poils urticants**. Au point d'insertion de la feuille sur la tige, elle présente deux petites pièces foliaires (comme des mini-feuilles) appelées **stipules**.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Feuilles opposées en croix de l'ortie

Une plante dioïque à deux maisons

Le **nom d'espèce** de notre ortie commune est « **dioica** ». Ce terme vient du grec et veut dire « **deux maisons** ». Les plantes dioïques ont des **fleurs unisexuées mâles et femelles sur deux pieds différents**. (C'est aussi le cas du kiwi, par exemple. C'est pour cela, quand vous souhaitez avoir des kiwis dans votre jardin, il faut toujours planter un kiwi mâle à côté du kiwi femelle qui lui va porter les fruits.) Au contraire, une plante monoïque a également des fleurs unisexuées mais elles se trouvent sur le même pied, comme c'est le cas du chêne par exemple (voir l'article [Peut-on manger des glands ?](#)).

Les toutes **petites fleurs verdâtres** sont disposées **en grappes** qui partent de l'aisselle des feuilles. Les fleurs femelles sont lâches et pendantes, les fleurs mâles dressées. La floraison



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Ortie dioïque en fleurs

L'ortie aime les endroits riches

A l'origine, l'ortie était une **plante des plaines alluviales**. Elle aime les endroits chargés en **nutriments** et profitait alors des riches alluvions qui se déposaient dans les vallées lors des inondations. Comme l'activité humaine est toujours associée à des déchets riches en nutriments (excréments humains et provenant du bétail, restes de nourriture, matière organique provenant des cultures etc.), **l'ortie a suivi l'homme** à la trace. Dans des villages abandonnés et autour de ruines, la présence de l'ortie rappelle toujours le passage de l'homme.

L'ortie est ainsi une **plante indicatrice d'un sol riche** mais, selon Gérard Ducerf (Encyclopédie des plantes bio-indicatrices) elle indique également la **présence de fer dans le sol**, qui peut être



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

raisons, mais je pense que vous préférez bien des tisanes, au jus d'ortie (même s'il a un goût de rails de chemins de fer), vous faire des bons petits plats d'ortie ou prendre des gélules de plante sèche...



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

dans de nombreuses gélules dans les rayons de compléments alimentaires provient, paraît-il, essentiellement de l'extraction d'orties ou alors d'algues.

La cure d'ortie au printemps

La pratique la plus répandue de soin par l'ortie est de faire une **cure de printemps**. Cela peut être sous forme de **tisane aux feuilles fraîches** ou (à défaut) de **feuilles séchées** ; sous forme de **smoothie** (on mixe des feuilles fraîches avec des fruits et/ou du yaourt) ; ou alors sous forme de **jus**, en utilisant un extracteur de jus.

Si vous aimez cet article vous allez aussi aimer : [Le plantain - un indispensable à connaître !](#)

Suzanne Fischer-Rizzi, phytothérapeute, conseille (dans son livre « Medizin der Erde ») la cure suivante à pratiquer au printemps : On commence par une cuillerée à soupe de jus frais d'ortie par jour, on augmente d'une cuillerée par jour jusqu'à arriver à 14 cuillerées par jour et on réduit au même rythme. Ceci constituerait une **cure revitalisante** qui nettoie des toxines accumulées pendant l'hiver et qui réveille et stimule pour bien démarrer la belle saison.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Faire sécher l'ortie pour toujours l'avoir sous la main

Les feuilles sèches sont moins efficaces mais pour celui ou celle qui habite en ville, il est facile de se **constituer un stock d'ortie séchée** disponible à tout moment. Pour cela on récolte la plante entière ou simplement les feuilles, de préférence avant la floraison. On fait sécher dans un **endroit sec et aéré à l'abri de la lumière** : en bouquets pendus la tête en bas ou sur des clayettes (cagettes en bois avec un linge).

Avec l'ortie séchée passée au moulin à café on peut aussi se fabriquer une **poudre à saupoudrer sur des soupes, salades, céréales** pour un apport en nutriments quotidien. Et pourquoi pas confectionner du sel d'ortie en mélangeant les deux. A utiliser comme du sel aux herbes... Vous pouvez même ajouter des **feuilles séchées entières** pendant les dernières minutes de cuisson de votre **soupe**.

L'ortie contre la calvitie



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger**d'œufs.**

- Mélanger de l'ortie hachée à l'alimentation des **canetons** les fait **prendre du poids plus vite.**
- Une vieille astuce pour mieux vendre son **cheval** c'est de lui faire une cure de graines d'ortie une semaine avant l'arrivée de l'acheteur potentiel : le cheval aura le **poil bien brillant...**
- Le même effet sur la **brillance du poil** peut être obtenu en mélangeant un peu de poudre d'ortie à la pâtée de votre **chien.**
- Une poignée quotidienne d'orties séchées donnée aux **vaches ou brebis** en hiver augmente leur **production de lait.**

L'ortie au jardin

Et on ne s'arrête pas aux humains ni aux animaux... Le **jardin** peut également recevoir de nombreux soins bénéfiques grâce à l'ortie. Si vous **plantez de l'ortie sous vos arbres fruitiers**, ils vont **donner de plus beaux fruits.** Ne vous embêtez pas à arracher l'ortie qui pousse dans votre carré de **plantes aromatiques.** Ces dernières auront un **parfum et un goût plus intense** si l'ortie cohabite avec elles. Une solution naturelle pour **lutter contre des attaques d'insectes** et pour **apporter des nutriments au sol** est le **purin d'ortie.** C'est une macération d'orties fraîches dans de l'eau. Elle est utilisée diluée en pulvérisation sur les plantes ou en arrosage. Lors de la **plantation de tomates** quelques orties au pied des plants vont **favoriser leur croissance.**

Tisser et teindre avec l'ortie

Les tiges de l'ortie contiennent des **fibres résistantes** qui ont jadis été utilisées pour **tisser des toiles, fabriquer des filets de pêche et des cordages.** Les racines et feuilles d'ortie servaient aussi pour **teindre des tissus.** La couleur obtenue, du jaune au gris-vert, dépend des produits fixateurs utilisés.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Ortie (*Urtica dioica*)

Une « bombe » de protéines

Mais une des propriétés les plus importantes en ce qui nous concerne est la **teneur impressionnante de protéines de l'ortie**. Elle contient 5 à 9 % de son poids frais et **30 à 40% de son poids sec** en protéines ! Cela fait **près de 2 fois plus que le soja** ! En plus, les protéines de l'ortie sont équilibrées en acides aminés essentiels, ce qui signifie qu'elles sont complètes. Elles n'ont pas besoin d'être complétées comme c'est le cas des céréales, qui sont carencées en l'acide aminé lysine, et les légumineuses, qui sont carencées en méthionine.

Il est rare que l'on mange des quantités assez importantes d'ortie pour qu'elle couvre, à elle seule, notre besoin en protéines. Mais connaître cette particularité de l'ortie est intéressante, surtout dans le cas d'une alimentation végétarienne ou végétalienne.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

- Dans des **chaussons fourrés** (voir la recette ci-dessous)
- En **cake bien vert** (voir ma recette de « **sapin de Noël** » à l'ortie)
- Servez en **sauce crémée** avec du poisson
- En **gratin** avec des pâtes ou des pommes de terre
- Confectionnez une **farce pour les crêpes** à la place des épinards
- Un **coulis** avec des légumes vapeur et/ou une volaille
- En **poêlée** avec des légumes de saison et des céréales
- Séchée et **réduite en poudre**, l'ortie peut servir dans divers plats comme ma **crème de pois cassés à la poudre d'ortie**
- Les **graines d'ortie** sont excellentes en :
 - **Boules énergétiques aux graines d'ortie**
 - **Crème à tartiner aux graines d'ortie**
- ...



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Quiche à l'ortie

Alors à quel moment faut-il cueillir les orties et quelle partie de la plante utilise-t-on exactement ?

Le mieux c'est de **cueillir l'ortie avant la floraison**, car après la plante développe un **goût de poisson** pas spécialement agréable. Personnellement, je ne cueille que les **pointes d'ortie**, c'est-à-dire les 5 derniers centimètres ce qui correspond à 2 ou 3 paires de feuilles. C'est cette partie de la plante qui est la plus **tendre**. Il est possible de cueillir la plante entière avec sa tige mais cela entraîne un geste supplémentaire, celui de séparer les feuilles de la tige qui est trop filandreuse pour être mangée. Alors je vais au plus simple.

Si vous aimez cet article vous allez aussi aimer : [Gaufres aux fleurs de pâquerette](#)



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

donc prenez une pince ou des gants pour les manipuler !

Les **graines d'orties** sont **riches en acides gras essentiels**. Elles peuvent être récoltées vertes en juillet/août ou mûres, donc noires, à partir de septembre. On peut les ajouter aux **salades, au pistou ou au fromage blanc** auquel elles apportent un petit **goût de noix**.

Pour ma recette de la semaine, je vous ai confectionné de petits **chaussons** qui peuvent être servis en **apéritif ou en entrée**.

Chausson aux orties et au potimarron

Ingrédients



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Pour la pâte :

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 1 pincée de sel
- 2 à 5 cuillerées à soupe d'eau
- 1 jaune d'œuf pour dorer

Pour la farce :

- 1 grand bol plein de pointes d'orties
- Environ 300g de potimarron
- 1 oignon
- 3 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 fromage de chèvre mi-sec
- Sel, poivre



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Couper le potimarron en deux et enlever les graines. Couper en lanières et râper à la même grosseur que des carottes râpées.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Hacher les orties, ciseler l'oignon.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Mélanger le potimarron râpé, l'ortie hachée, l'oignon ciselé, la crème fraîche, le sel et le poivre.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Etaler la pâte brisée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur environ 3 mm d'épaisseur. A l'aide d'un cercle ou d'un ramequin, couper les ronds d'environ 10 cm de diamètre.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Placer une cuillerée de farce sur chaque rond.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Couper le fromage de chèvre en tranches et poser une tranche sur chaque tas de farce.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Humecter le pourtour du rond de pâte avec un peu d'eau (j'utilise un pinceau à pâtisserie pour cela). Plier la pâte de façon à enfermer la farce. Souder les bords en pressant avec les dents d'une fourchette.



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Placer les chaussons sur une plaque allant au four, recouverte d'une nappe en silicone ou tout simplement beurrée et farinée. Fouetter le jaune d'œuf avec une cuillerée d'eau ou de lait et en badigeonner les chaussons.

Cuire pendant environ 15 minutes à 180°.



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Je sers ces chaussons **tels quels** à l'apéritif ou avec un peu de salade en entrée.

L'ortie dans votre jardin

Après la lecture de cet article, cela vous semble-t-il utile de **laisser une place à l'ortie dans votre jardin** ? Choisissez un endroit où il n'y a pas trop de passage pour éviter de se faire piquer par inadvertance. Ainsi vous aurez de **l'ortie disponible toute l'année**. Après que vous aurez récolté les premières pointes d'ortie au printemps, vous allez avoir deux pointes qui repousseront dans l'aisselle des deux feuilles du haut. Une fois ces deux nouvelles pointes récoltées, le mieux est de couper les plantes au sol. Quelques semaines plus tard, de nouvelles pousses seront à votre disposition et ainsi de suite. Et en plus, au retour de l'été, vous aurez sûrement la visite de beaux **papillons**. La petite tortue (appelée aussi Vanesse de l'ortie), le paon de jour et le vulcain pondent leurs œufs sur les orties. Leurs chenilles se nourrissent exclusivement de leurs feuilles.

Si vous n'avez pas de jardin, vous n'avez pas besoin d'aller loin pour trouver de l'ortie. **Même en plein hiver**, tant qu'il ne gèle pas trop fort, **vous trouverez toujours un peu d'ortie pas loin de chez vous**.

L'ortie brûlante

Dans cet article, je me suis concentrée sur l'ortie dioïque. L'autre espèce d'ortie la plus répandue est **l'ortie brûlante, urtica urens**, qui comme indique son nom, crée des



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

de balade ! Ne passez pas à côté de ce cadeau de la nature...

Vous avez déjà réalisé des recettes à base d'ortie ? **Partagez-moi votre expérience en commentaire !**

Je vous donne rendez-vous la **semaine prochaine pour une nouvelle plante et une nouvelle recette !**





Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Recevoir gratuitement le livret par mail

J'ai horreur des spams : votre adresse ne sera jamais cédée ni revendue. En vous inscrivant ici, vous recevrez des articles, vidéos, programmes, offres commerciales et autres conseils pour vous aider à connaître et utiliser les plantes sauvages comestibles. Vous pouvez vous désabonner à tout moment.

Partager l'article :

50

Partager 2 K

[< L'églantier et ses cynorrhodons](#)[Tout se mange dans la grande berce >](#)

22 thoughts on "L'ortie – plante extraordinaire"

Isabelle Yvelin dit :

29 décembre 2019 à 22 h 55 min

Bonjour Nathalie,

Super article ! J'habite aussi le Loiret et je n'en n'avais pas dans mon grand jardin, alors au printemps j'en ai semé surtout pour les insectes butineurs. Elles ont bien pris, maintenant j'attends qu'elles grandissent. Pour les piqûres d'ortie une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée

[Répondre](#)

Nathalie Deshayes dit :



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Bonjour Nathalie, je partage ton avis sur cette plante « cadeau de la nature »
Félicitation pour ton article très complet !
Si tu cueilles trop d'orties, saches que c'est aussi un très bon activateur de compost.
Bien sûr ne pas mettre les graines ni les rhizomes au compost, uniquement les feuilles
et tiges.

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

13 janvier 2020 à 3 h 31 min

Merci, Charlène, pour ce conseil !

[Répondre](#)**Hélène Benguigui dit :**

25 mars 2020 à 21 h 47 min

Bravo Nathalie, pour cette excellent article très complet. C'est un plaisir de te lire et
d'en apprendre autant grâce à toi !

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

26 mars 2020 à 9 h 00 min



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

la consommer. Est elle bien consommable ?

[Répondre](#)

Nathalie Deshayes dit :

2 février 2021 à 11 h 06 min

Bonjour, vous devez vous trouver en Provence ou en Corse pour avoir de l'ortie à membranes. (Attention, en Bretagne elle est protégée.)

Je n'ai pas encore eu le plaisir de la goûter mais je vous poserais bien la question si vous avez fait votre cueillette une fois la floraison démarrée ? Car pour l'ortie dioïque le goût de la plante change et devient « poissonneux » à partir du moment où elle fleurit.

[Répondre](#)

THOMAS dit :

2 janvier 2022 à 19 h 47 min

Sympa l'article

J'ai acheté de l'ortie en poudre (1Kg en vrac pas très cher). Mais je sais pas combien je peut en manger. Je trouve qu'en saupoudrer les salades c'est pas beaucoup même si c'est séché. Je me demande qu'elle est la quantité max journalière. Est ce que c'est comme la salade ou moins en manger.

[Répondre](#)



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

boire, ensuite cela devient du purin d'orties a verser dans vos plantes.

Ce macérat a la propriété de vous offrir TOUS les bienfaits de cette merveille !

(en plus d'un goût frais et délicieux)

Et vous verrez que le soir suivant vous ne pourrez vous empêcher d'aller en cueillir d'autres !!! C'est addictif tellement notre organisme se recharge en nutriments.

Généralement au bout de 2 à 3 semaines, un soir, on oublie simplement d'en préparer.

C'est que la cure est terminée, notre organisme est blindé. Un bonheur 😊

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

1 mai 2022 à 12 h 16 min

Merci, René pour ce beau témoignage !

[Répondre](#)**Audrey MENDES dit :**

19 mai 2023 à 7 h 46 min

Bonjour,

J'en ai partout au jardin, elles montent en fleurs. J'en ai arraché pour pouvoir passer ! Je pensais les faire sécher mais je vais utiliser les idées de recettes.

Je vais faire deux coins : une ai potager avec les lamiers (au fait en passant, le lamier des horticulteurs avec les feuilles panachées se mange-t-il ?) Et une dans le coin verger également avec le lamier blanc qui pousse tout seul ici. Le pourpre aussi mais plus prêt de la route qu'au fond du jardin.

J'ai vu également que l'ortie aimait l'humidité et je suis en Normandie pas loin d'un



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

sujet. S'il s'agit bien d'une espèce de *Lamium* ssp. je dirais, oui vous pouvez en manger (parce que tous les *Lamium* sauvages de chez nous se mangent), mais je me connais en plantes sauvages, les horticoles ce n'est pas trop mon truc...

[Répondre](#)

Audrey MENDES dit :

20 mai 2023 à 7 h 37 min

Bonjour, en parlant de lamier j'en ai un autre qui pousse tout seul et différent. Je l'ai déjà vu en forêt : feuilles plus grandes et duveteuse mais qui ne sent pas la menthe et qui n'a pas encore de fleurs. Le goût n'est pas top non plus. D'un autre côté on m'a passé de l'agastache je crois et ça y ressemble. Je ne sais pas s'il y a un autre lamier sauvage aux fleurs différentes. J'attends de voir les fleurs.

Billoët dit :

12 septembre 2022 à 10 h 58 min

Bonjour, si je me trompe et ramasse les graines d'orties mâles y a t'il une incidence????

[Répondre](#)

Nathalie Deshayes dit :

13 septembre 2022 à 11 h 43 min



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Merci beaucoup pour cet article, fort intéressant et bien écrit comme toujours, que je découvre en digérant ... ma soupe d'orties. :p La prochaine fois, j'aurais beaucoup plus d'idées pour cuisiner ma récolte !

[Répondre](#)**Anne-B dit :**

15 mai 2023 à 17 h 07 min

Bonjour,
merci pour tous ces articles toujours passionnants !

Une amie faisait une infusion à froid avec l'ortie, juste en mettant des feuilles dans l'eau froide (comme l'indique René plus haut je pense), mais des piquants doivent s' »échapper » parce que quand j'en bois, c'est très bon, mais j'ai la gorge irritée après... Auriez-vous une astuce ?

Merci !!!

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

16 mai 2023 à 18 h 16 min

Bonjour,

Peut-être passer dans un filtre (type filtre à café ou tissus fin) cela aidera.

[Répondre](#)



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

[Télécharger](#)

Bonjour Nathalie,
On voit des recettes pour les feuilles d'orties ou pour les graines mais je ne parviens pas à en trouver avec les fleurs.
Ne seraient -elles pas comestibles?
Merci d'avance !
Bien cordialement
Anais

[Répondre](#)

Nathalie Deshayes dit :

22 mai 2023 à 10 h 14 min

Bonjour Anais,
Il est vrai que l'on ne trouve pas beaucoup d'informations sur les fleurs d'ortie. Mais, pas de problème, elles sont bien comestibles.

[Répondre](#)

Laisser un commentaire



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50

Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger**E-mail *****Site web**

- Prévenez-moi par e-mail en cas de réponse à mon commentaire.
- Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.
- Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par e-mail.


Laisser un commentaire (26)

Rechercher...

Suivez-moi sur :



Articles récents

 Fenouil des Alpes – aromate des montagnes pour la cuisine sauvage



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Recevez le livret gratuit

Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages



Votre prénom :

Votre adresse e-mail :

**Recevoir gratuitement
le livret par mail**

Articles les plus populaires



Téléchargez le livret gratuit "Les 10 recettes indispensables pour cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

6 Le mélilot - une « vanille » locale

Mes sites favoris

- Guy Lalière, botaniste et naturopathe
- Altheaprovence
- Le Chemin de la Nature
- François Couplan



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger



Téléchargez le livret gratuit
"Les 10 recettes indispensables pour
cuisiner les plantes sauvages"

50
Partages

Prénom

Adresse mail

50

Télécharger

Plantes Sauvages Comestibles
© 2023 | Mentions légales