

Textes : Lorène Wilmet  
Illustrations : Lepoum

# Une herbe qui a du piquant



## La fiche

### LA GRANDE ORTIE

*Urtica dioica*

La grande ortie, aussi appelée ortie piquante, est utilisée depuis la nuit des temps. Son nom latin, *urtica*, signifie « celle qui brûle ».

#### COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

La tige, haute de 40 à 100 cm, porte des poils urticants ! Au contact, ils se cassent et libèrent un liquide qui provoque une sensation de brûlure. Les feuilles vert foncé se terminent en forme de cœur. À leur base, on retrouve les fleurs en grappes verdâtres.

#### SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Plus de 30 espèces d'insectes ont besoin de l'ortie pour vivre. Ses feuilles nourrissent de nombreuses chenilles de papillons comme le paon du jour ou la petite tortue. Des oiseaux y abritent leurs nids des prédateurs.

#### OÙ LA TROUVER ?

Qui n'a jamais vu d'ortie ? Elle foisonne le long des chemins, des champs, des haies, dans les décombres et sur des sols riches. Elle indique généralement la présence d'azote et phosphore.

#### COMMENT L'UTILISER ?

Longtemps utilisée dans l'industrie textile pour sa fibre, on en faisait des cordages, des vêtements et des tentes. Le purin d'ortie repousse les insectes et fertilise les plantes. Elle est utilisée pour ses vertus diurétiques et drainantes et permet, entre autres, de lutter contre les rhumatismes. Très revitalisante, l'ortie se cuisine de manière variée. Il s'agit d'un des aliments les plus riches en fer.

EN PLEIN CŒUR DE SAINT-JOSSE, PENDANT SES TEMPS LIBRES, KATJA SE LAISSE ALLER AUX RÊVERIES. ELLE OBSERVE, DÉCOUVRE, APPREND ET SE PASSIONNE POUR SON JARDIN : UN HAVRE DE PAIX OÙ SE MÊLENT PETITS MASSIFS BOISÉS, POTAGER ET PELOUSE FLEURIE.

### VOTRE JARDIN A LA PARTICULARITÉ D'ÊTRE TOUT JEUNE.

J'ai commencé à l'aménager début 2016. J'adore les jardins avec plates-bandes fleuries, potagers ornementaux et large variété de plantes. Ici, j'ai trouvé une « feuille blanche » pour laisser libre cours à mes songes fleuris. C'est un jardin typique de ville, long et étroit. J'y ai aménagé différentes zones : compost, jardin d'ombre, zones fleuries en plein soleil, poulailler et potager.

### UN JARDIN EN PLEINE VILLE, QU'EST-CE QUE CELA IMPLIQUE ?

C'est un milieu assez particulier, avec ses contraintes et ses avantages. Dans les îlots fermés sur la rue, vous ne trouverez par exemple jamais de hérissons ou batraciens. Par contre, les murs mitoyens stockent la chaleur et permettent de prolonger la période de floraison – ce qui est très bénéfique pour les insectes pollinisateurs.

### ON TROUVE ÉGALEMENT DE L'ORTIE DANS VOTRE JARDIN ?

Oui, les orties étaient là avant moi et j'ai fait en sorte de leur conserver une place. Pour le moment, c'est surtout pour laisser une nourriture aux chenilles et papillons. Mais lorsqu'elles auront suffisamment poussé, je compte bien tester la fameuse soupe aux orties. ■



## La recette

### LA SOUPE AUX ORTIES



ELLE EST À LA FOIS SAVOUREUSE ET EXCELLENTE POUR LA SANTÉ. SES BIENFAITS SONT MULTIPLES ET SA PRÉPARATION FACILE ET RAPIDE. N'AYEZ PAS PEUR DE VOUS PIQUER, LES ORTIES N'ONT PLUS AUCUN POUVOIR URTICANT LORSQU'ELLES SONT CUITES ! POUR LA CUEILLETTE, MUNISSEZ-VOUS DE GANTS, RÉCOLTEZ LES PLANTES LOIN DES CHAMPS TRAITÉS AUX PESTICIDES ET ÉVITEZ CELLES QUI SONT DÉJÀ EN FLEUR.

#### RECETTE

- En avril-mai, cueillir les 5 premiers centimètres des jeunes pousses.
- Laver à grande eau 500 g d'orties, en utilisant des gants. Même après la cueillette, leur effet urticant demeure redoutable !
- Faire revenir un oignon dans l'huile d'olive dans une grande casserole.
- Verser ensuite les orties et les faire suer à feu doux quelques minutes.
- Ajouter de l'eau, une gousse d'ail émincée, deux pommes de terre, saler et poivrer.
- Porter à ébullition et poursuivre la cuisson pendant 15 min.
- Mixer afin d'obtenir un velouté, et servir avec un peu de crème fraîche.