



Piquante et délicieuse
Ortie

Balade botanique (virtuelle) du 11 Mars 2021

Balade botanique du 11 mars :

Aujourd'hui dans les sentes : actus de mars

Plante du mois : l'Ortie, une espèce très civilisée

Botanique et écologie de l'Ortie en Île-de-France

Une plante hôte

Une plante aux multiples usages

Usages anciens (d'après l'archéologie et l'archéobotanique)

L'Ortie aujourd'hui : se nourrir, se soigner, se protéger et soigner son jardin

Quelques recettes

Demain dans les sentes : découvertes d'avril



L'actu des sentes : il y a un mois, tout dormait sous la neige (photos du 10 février)



L'actu des sentes : quelques végétaux pourtant vaillamment apportaient la lumière...



Noisetier (*Corylus avellana*)



Gui (*Viscum album*)



Perce-neige (*Galanthus nivalis*)

L'actu des sentes : ...tandis que d'autres offraient encore généreusement leurs baies aux oiseaux



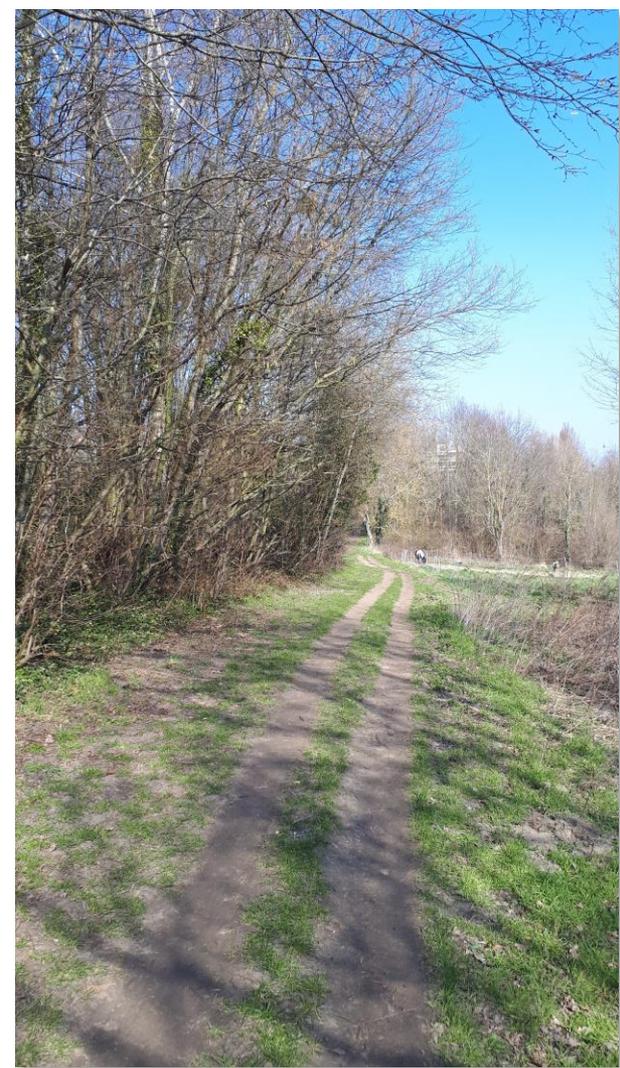
Lierre grimpant
(*Hedera helix*)



Eglantier (*Rosa sp.*)



L'actu des sentes en mars : début mars, le réveil de la végétation semble encore très timide dans les sentes



L'actu des sentes en mars : pourtant, sur les arbres et arbustes, apparaissent les premières feuilles ou fleurs



Chatons mâles ET femelles
de noisetier
(*Corylus avellana*)



Le sureau noir ouvre ses
feuilles composées
(*Sambucus nigra*)



Fleurs de prunier
(*Prunus domestica*)



Fleurs de prunellier
(*Prunus spinosa*)

L'actu des sentes en mars : pourtant, sur les arbres et arbustes, apparaissent les premières feuilles ou fleurs



Chatons mâles ET femelles de noisetier (*Corylus avellana*)



Le sureau noir ouvre ses feuilles composées (*Sambucus nigra*)



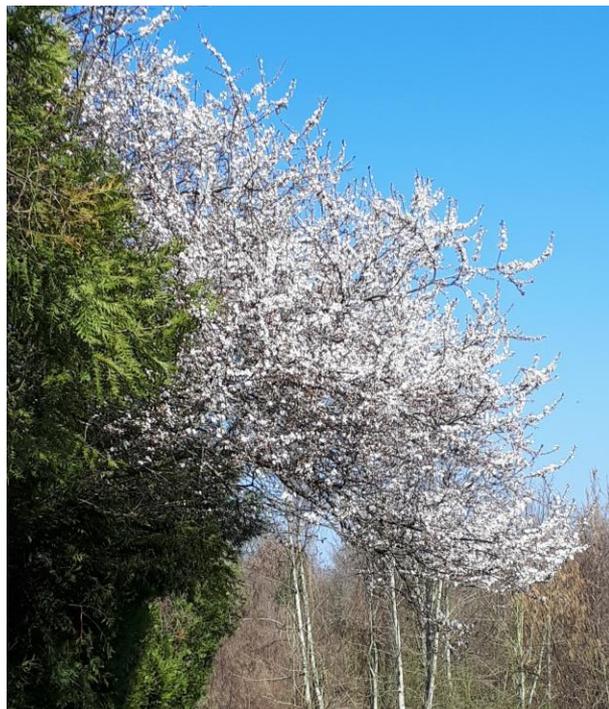
Fleurs de prunier



Fleurs de prunellier



L'actu des sentes en mars : partout dans les vergers et les friches, explosent les fleurs des pruniers



L'actu des sentes en mars : plus près du sol, du coté des plantes herbacées, le printemps a démarré aussi



La ficaire tapisse les sous-bois clairs
(*Ficaria verna*)

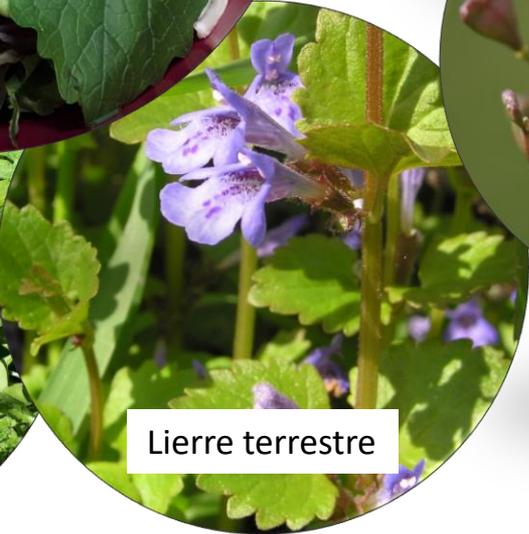


Le long des sentes, dans les vergers,
on rencontre la primevère acaule
(*Primula vulgaris*)



La véronique de Perse colonise les
talus, les potagers, les lieux rudéraux
(*Veronica persica*)

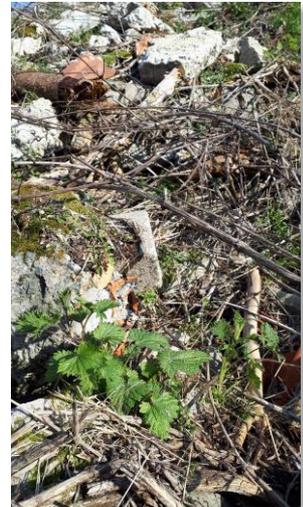
L'actu des sentes en mars : c'est le moment des premières salades sauvages !!



L'Ortie : une plante très civilisée



- C'est la plante compagne par excellence
- Elle vit au plus près de l'homme (plante rudérale)
- Elle profite des environnements nitrates qu'il produit (plante nitrophile)
- En échange, elle offre ses multiples bienfaits, aux humains ainsi qu'à un riche écosystème



L'Ortie : botanique en Île-de-France



L'Ortie, famille des Urticacées,

Deux espèces en région parisienne :

- L'ortie dioïque (*Urtica dioica*) ou grande ortie
- L'ortie brûlante (*Urtica urens*) ou petite ortie

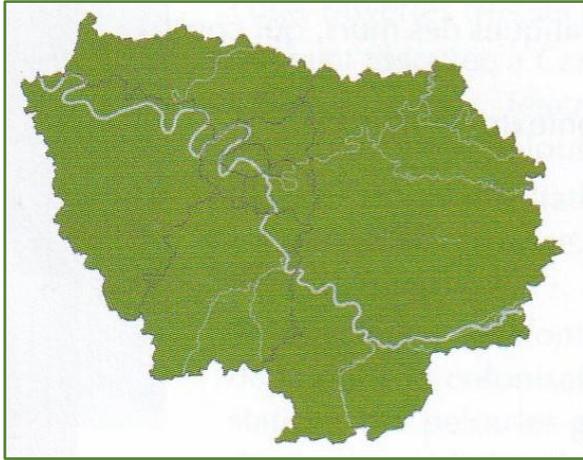
L'ortie dioïque:

- Vivace, grande taille (60-120 cm)
- Dioïque (pieds mâles et pieds femelles)
- Racine à souche traçante, jaune vif
- Feuille elliptique allongée et dentée, avec dent terminale plus grande que les adjacentes.
- Inflorescences en longs panicules.

L'ortie brûlante:

- Annuelle, plus petite (15-50 cm),
- Monoïque (fleurs mâles et femelles sur le même pied)
- Racine non traçante, grêle et blanche
- Feuille à limbe plus court, dont la base ne forme pas un cœur et dont la dent terminale n'est pas plus grande que les adjacentes.
- Inflorescences courtes

L'Ortie : écologie en Île-de-France



Ortie dioïque (*Urtica dioica*) :

Très commune et abondamment répandue dans la région.

Ubiquiste, ombre et soleil, aime les sols très enrichis en substances nutritives, frais à engorgés.

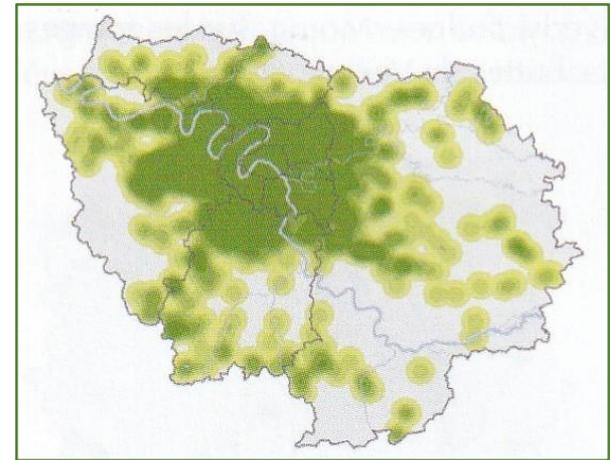
On la trouve dans les friches nitrophiles ou humides, les potagers, sur les décombres mais aussi les lisières et sous-bois rudéralisés, le long des cours d'eau...

Ortie brûlante (*Urtica urens*):

Fréquente à Paris et en proche couronne, plus dispersée ailleurs.

Espèce héliophile ou de demi-ombre, nitrophile.

On la trouve au pied des murs, aux pieds des arbres d'alignement, les maraîchages bien fertilisés, les potagers, les cultures sarclées, les cimetières, les jardinières..



D'après Jauzein et Nawrot 2011
Flore d'Île-de-France

L'ortie dioïque : deux « maisons » pour les fleurs



Fleurs mâles



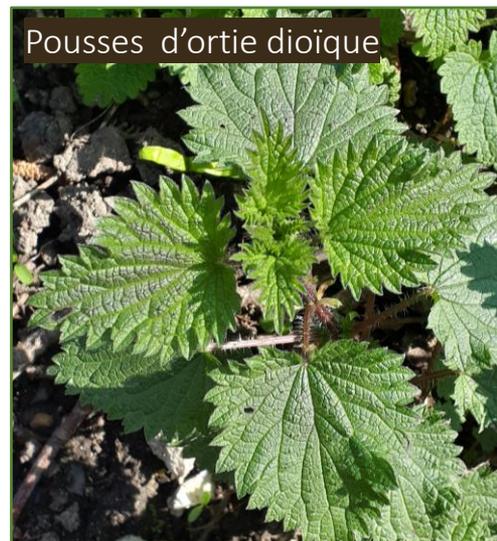
Fleurs femelles et graines

L'Ortie : confusions possibles

- Avec de nombreuses plantes de la famille des Lamiacées (*Lamium*, *Stachys*, *Galeopsis*..)
- Notamment le lamier blanc (*Lamium album*), et autres lamiers
- Caractéristiques similaires :
 - Tige carrée
 - Feuilles opposées et décussées
 - Feuilles ovales, dentées
- Faciles à distinguer quand elles sont en fleurs : fleurs en gueule de loup
- Sinon...



Lamier blanc en fleurs



Pousses d'ortie dioïque



Pousses de lamier blanc

L'ortie dioïque : un modèle d'équilibre...

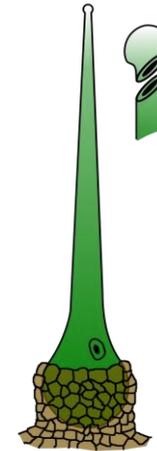
- Plante à la tige dressée, droite et carrée
- Feuilles opposées de part et d'autre de la tige
- Paires de feuilles en disposition décussée (à 90°)
- Ordonnées régulièrement tout au long de la tige



L'ortie dioïque : ... et de puissance

(qui s'y frotte s'y pique)

- Plante vivace munie de rhizomes, à la conquête du territoire
- Très résistante face aux ennemis (pollution, maladies, ravageurs..)
- Système de défense puissant (et efficace !!)



Aiguille d'ortie
(une aiguille = 1 cellule)



Tige d'ortie

© 2007 Neal Kramer



Feuille d'ortie

© 2007 Louis-M. Landry



© F. Labeaune

Aiguille avant cassure



© F. Labeaune

Aiguille après cassure

Et pourtant : une plante très hospitalière

L'Ortie, un écosystème à elle-seule :

- Plus d'une trentaine d'espèces d'insectes en dépendent
- Et plus d'une centaine la visitent (proies ou prédateurs)
- Insectes, oiseaux, mammifères



Chenilles de papillon paon du jour



Escargot



Puceron blanc



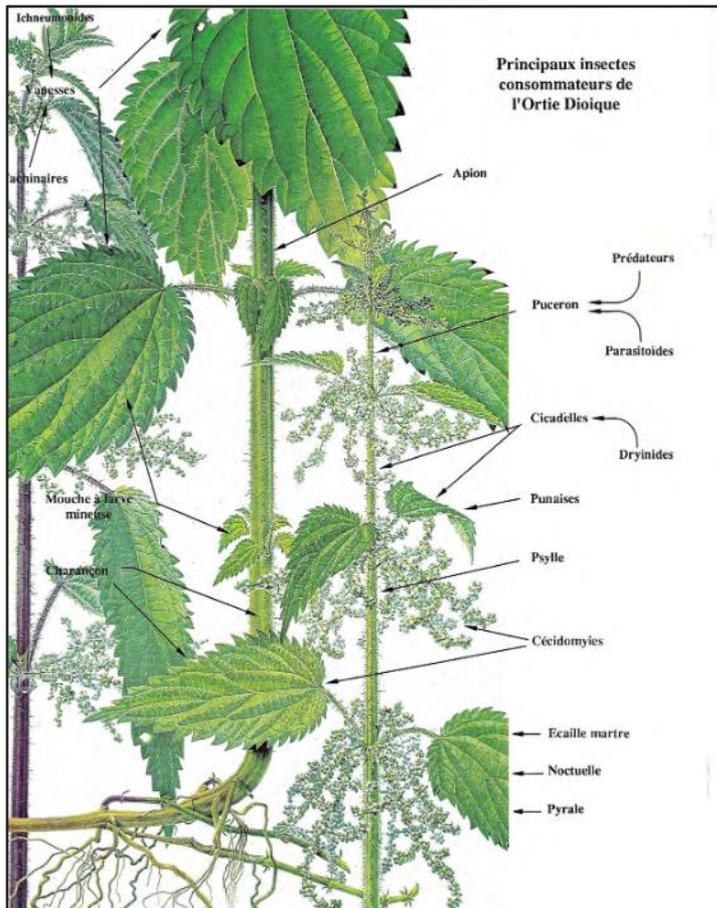
Charançon de l'ortie



Punaise mangeant une chenille



Chenille de papillon petite tortue



Insectes consommateurs de l'Ortie dioïque (Inra)

L'Ortie : une plante aux multiples usages

Plante textile et tinctoriale



Plante alimentaire



Plante médicinale



Auxiliaire du jardinier



L'Ortie : usages anciens (d'après l'archéologie et l'archéobotanique)

- Graines attestées au moins depuis le Néolithique (5 500 ans av. n. è.)



Graine d'ortie dioïque du site de Bezannes *la Bergerie* (Marne) datée de l'âge du Fer (vers 700 av. n.è.)

© F. Toulemonde

- Cordages et tissus en ortie datant du Néolithique et de l'âge du Bronze



Cordage en fibres d'ortie datant du Néolithique (6e millénaire av. n.è), site de la Draga, Banyoles, Espagne. (d'après Piquet *et al.* 2018)



Textile d'ortie datant de l'âge du Bronze (vers 800 av. n. è.), Île de Funen, DK

© Musée national de Danemark

L'Ortie : usages anciens (d'après l'archéologie et l'archéobotanique)



Découverte du corps d'Ötzi en septembre 1991

Il y a 30 ans, le 19 septembre 1991, on découvrait dans le Tyrol italien, à 3000 m d'altitude un homme momifié dans la glace (Ötzi).

Il était là depuis plus de 5000 ans.

Grâce à la glace, son corps était parfaitement préservé, ainsi que tout son habillement et son équipement.

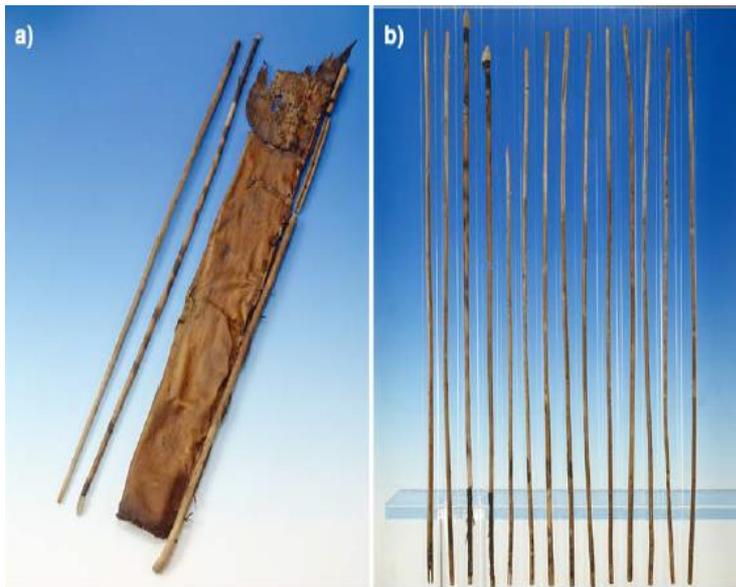
Les analyses archéologiques ont révélé à quel point les hommes du Néolithique étaient tributaires des ressources végétales sauvages, et savaient en user.



Reconstitution de l'habillement et de l'équipement d'Ötzi
(© Musée archéologique du Tyrol du sud, Italie)

L'Ortie : usages anciens (d'après l'archéologie et l'archéobotanique)

Ötzi, véritable publicité pour stage de survie en pleine nature



Bouleau → récipients, brai
Cornouiller → flèche
Erbre plane → envelop. braises
Frêne → manche du poignard
If → arc et manche de hache
Mélèze → structure hotte
Noisetier → hotte et carquois
Tilleul → chaussures, fourreau..
Viorne lantane → flèches

Amélanchier
Aulne vert
Epicéa
Orme → bois des braises
Pin
Saule

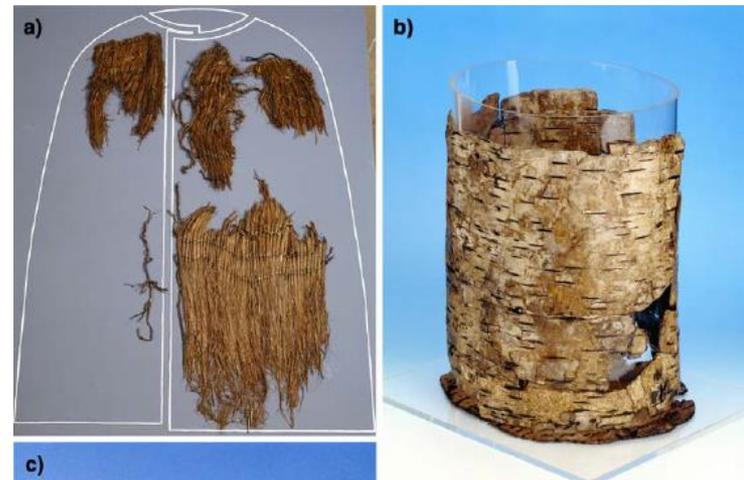


Graminées → Cape et isolant
(*Nardus stricta* des chaussures
Brachypodium,
Festuca)

Céréales → alimentation
(Petit épeautre, Orge nue)
Prunelle

Champignons → feu et soins
(Amadou,
Polypodes du bouleau)

Ortie ? Fibres pour lier bois et
armature de flèches



L'Ortie : une plante aux multiples usages

➤ Plante textile et tinctoriale

Les tiges d'ortie dioïque fournissent des fibres courtes dont on peut faire du fil :

- Mêmes techniques que pour autres fibres végétales (lin, chanvre) : rouissage, battage, teillage et filage
- Fibre creuse, bon isolant et très résistante
- Mais fibres courtes, et bon stade de rouissage difficile à évaluer
- Après le XVIII^e siècle, le coton a tout remplacé

Les racines d'ortie dioïque sont tinctoriales

- Elles colorent la laine en jaune



Atelier feuilles frappées – Impression de motifs à partir de feuilles (ortie et chêne).

L'Ortie : une plante aux multiples usages

➤ Plante alimentaire

Les pousses printanières d'ortie font un excellent légume :

- aliment nourrissant, tonique, reminéralisant (silice, calcium), antianémique (fer et vitamine C),
- forte teneur en chlorophylle, riche en protéines,
- conseillé aux anémiés, aux convalescents, aux végétaliens
- *A consommer sous forme fraîche (soupes, légumes, smoothies), ou sèches (soupes et ragoûts)*

Les graines d'ortie sont également délicieuses :

- Riches en acides gras essentiels, minéraux et oligo-éléments
- *A consommer fraîches ou sèches dans salades, soupes, pesto...*



Soupe d'orties

Soupe d'orties:

- Un oignon, deux gousses d'ail,
- Une grosse carotte (150 gr)
- 2 grosses pommes de terre (300 gr)
- 1 litre d'eau ou bouillon de légumes
- 1 poignée de feuilles d'oseille (optionnel)
- 3 grosses poignées de pousses d'ortie (250 gr)
- Crème fraîche liquide, citron
- Faire revenir l'oignon et les gousses d'ail hachées dans une c. à s. d'huile de coco
- rajouter les pommes de terre et les carottes en cubes plus le bouillon de légumes
- cuire pendant 30 minutes, que les légumes soient fondants
- ajouter l'oseille, les pousses d'ortie
- cuire 3 minutes à découvert
- Mixer finement, saler, poivrer
- Ajouter crème fraîche et citron



Quiche d'orties au fromage de brebis

L'Ortie : une plante aux multiples usages

➤ Plante médicinale :



Cueillir



Sécher



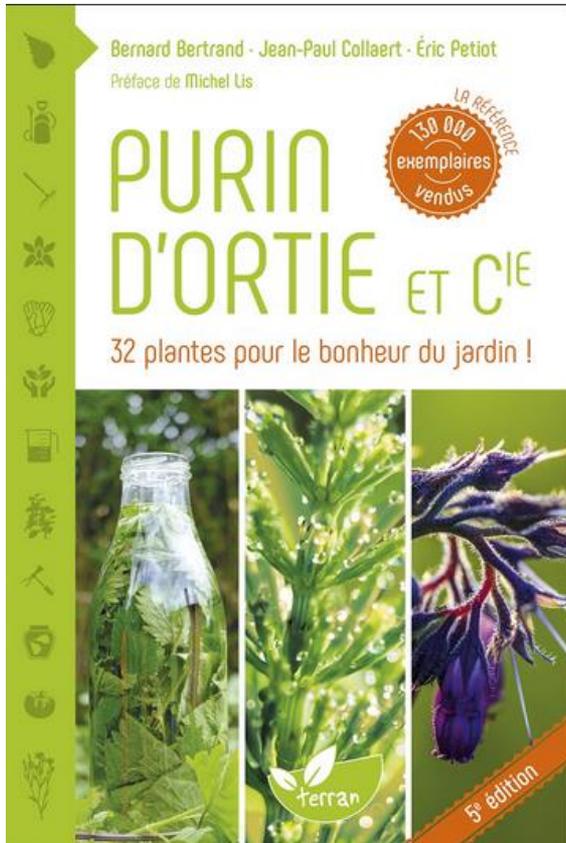
Infuser

Vertus médicinales de l'ortie

- Championne énergétique
- Gorgée d'oligo-éléments (calcium, fer, potassium, phosphore, magnésium)
- Reminéralisante, antirhumatismale
- Antihémorragique
- Diurétique (infections urinaires)
- Dépurative (peau) → bon composant des cures printanières détox

L'Ortie : une plante aux multiples usages

- Plante auxiliaire du jardinier



Le purin d'ortie (ou « extrait fermenté ») :

- Stimule la croissance des plantes
- Renforce leurs défenses naturelles

A close-up photograph of a nettle plant, showing its characteristic serrated, green leaves and small, developing flower clusters. The plant is the central focus, with other green foliage visible in the background.

Conclusion:

*l'Ortie, la plus précieuse
de nos plantes compagnes.*

Qui s'y frotte l'adopte !



Merci et rendez-vous en avril dans les sentes!



Quelques sources bibliographiques

Bertrand B., 2010. *Les secrets de l'Ortie*. Terran. Vol. 1. Le compagnon végétal.

Bertrand B., Collaert J.-P., Petiot E., 2015. *Les plantes au secours des plantes. Purin d'ortie & cie*. 5^e éd. Éditions Terran.

Blamey M., Grey-Wilson C., 2003. *Flore d'Europe Occidentale*. Flammarion

Bonnet C., 2020. *La signature des plantes*. Le Courrier du Livre.

Bonnet C., 2016. *Saison des plantes, saison des fêtes. Au rythme de la terre*. Editions La Source Vive

Delahaye J., 2015. Utilisations de l'ortie-Urtica dioïca L.. Sciences pharmaceutiques. dumas-01232406

Jauzein Ph., Nawrot O., 2011. *Flore d'Île-de-France*. Éditions Quae.

Lenne C., 2014. Dans la peau d'une plante. 70 questions impertinentes sur la vie cachée des plantes. Ed. Belin.

Lieutaghi P., 1998. *La plante compagne. Pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale*. Actes Sud.

Lieutaghi P., 1996. *Le livre des bonnes herbes*. Actes Sud.

Lorin Y., Peake R., 2019. Archéologie du textile en Europe à l'âge du Bronze et au premier âge du Fer, Suppl. n° 5 au Bulletin de l'APRAB

Strauss M., 2018. *La pharmacie de la forêt, le guide pratique des plantes sauvages*. Marabout.

Thevenin T., 2012. *Les plantes sauvages : connaître, cueillir et utiliser*. Lucien Souny.

Valnet J., 2001. *La phytothérapie, se soigner par les plantes*. Le livre de poche.

Tela Botanica, le réseau des botanistes francophones. Disponible à : <https://www.tela-botanica.org/>

Le site de Christophe Bernard, herbaliste. Disponible à : <https://www.altheaprovence.com>

[Les vidéos you-tube le chemin de la nature](#)