



# Ortie dioïque (*Urtica dioica*)

**Noms communs** : Grande ortie. Ortija. Ortia. Ortige  
(ourtyi'dzo)

**Famille** : Urticacées

## Étymologie :

Le nom de genre *Urtica* vient du latin *ŭrtica* dérivé du verbe *urere* (brûler), allusion aux propriétés urticantes de la famille. *Urtica* est traduit "Ortie" en français, mais ce nom vernaculaire est utilisé abusivement pour désigner des plantes d'autres genres telle l'ortie blanche (*Lamium album*), l'ortie jaune (*Lamium galeobdolon*), l'ortie rouge (*Lamium purpureum*), l'ortie royale (*Galeopsis tetrahit*), ou encore l'ortie puante (*Stachys sylvatica*) et bien d'autres dont la seule propriété commune est d'avoir des feuilles dont la forme ressemble à celle du type, sans en avoir toutefois les propriétés urticantes.

Dioïque est la traduction du latin *dioica* qui se réfère à son type de reproduction.

## Description :



Plante vivace atteignant 50 cm à un mètre, aux tiges carrées et stolons (tiges souterraines) vigoureux. Feuilles opposées, cordiformes (en forme de cœur) à lancéolées (en forme de lance). Elles sont armées de poils urticants et présentent de grosses dentures sur les bords.

La plante est dioïque, c'est-à-dire qu'il y a des pieds mâles et des pieds femelles. Les fleurs mâles sont blanches, à longs chatons pendants, les fleurs femelles verdâtres. Elle fleurit de juin à octobre.

Les poils urticants se présentent comme de petits prismes de verre qui contiennent de l'histamine et de l'acide formique. Quand ils rentrent dans la peau, l'aiguille se casse et libère les produits urticants. La plante sèche ou cuite ne présente plus ces caractères irritants.

C'est une plante qui se propage par ses stolons vigoureux, très difficiles à éradiquer. Elle est donc envahissante.

## Biotopes :

C'est la plante typique des milieux riches en azote et on la trouve souvent dans des lieux souillés par les déjections des bovins, des ovins ou autres animaux de basse-cour. Sa vivacité fait qu'elle envahit souvent les abords des vieilles ruines de fermes où cohabitaient jadis bovins, ovins, cochons et volailles. Elle aime également les bords de chemins fréquentés par les troupeaux.

## Utilisations :

Les tiges fibreuses étaient utilisées autrefois pour faire des tissus très solides et des cordes, aussi faut-il les éliminer lors de la récolte.

Les phytothérapeutes considèrent le suc frais de l'ortie comme hémostatique et les feuilles comme dépuratives et reconstituantes. La plante est très riche en sels minéraux.



*Lamium purpureum*



*Lamium galeobdolon*

## Utilisations culinaires :

Seules les jeunes feuilles sont comestibles. Les feuilles âgées sont fibreuses et doivent être délaissées, ainsi que les feuilles rongées par les insectes. La cueillette se fait avec des gants de protection et des ciseaux pour couper le pétiole (la queue) des feuilles et ne garder que la partie haute. De préférence, on utilise la cime de la plante, la

plus savoureuse et la moins fibreuse.

On en fait des soupes mais l'ortie peut se décliner à l'infini : tartes, soufflés, tourtes, caillettes, pâtés etc.

Son avantage est qu'on peut la cueillir presque tout au long de l'année, d'avril à octobre et conserver les feuilles séchées plusieurs années.

## Risques de confusion :

L'ortie brûlante (*Urtica Urens*) lui ressemble mais les feuilles sont plus dentées et les fleurs sont sur la même plante.

Toutes deux peuvent être utilisées de la même manière en cuisine.

On peut également la confondre avec de nombreux lamiers, eux aussi comestibles et utilisables de la même façon, souvent en association, ce qui apporte un goût particulier aux préparations. Les lamiers ont une tige à section carrée et ne portent pas de poils urticants. À ceux cités plus haut, ajoutons le lamier amplexicaule (*Lamium amplexicaule*)

Version :V0

Auteur : Jean-Paul Rique