

L'Ortie

Plante de l'année 2009



Wilhelm Thomé

Le **31 mai 2009**, petits et grands amoureux des plantes célébrerons leur amour de l'herboristerie et honorerons plus spécialement la plante élue de l'année. C'est lors de la deuxième journée du colloque que nous invitions toute personne présente à voter pour la plante de leur choix.

Cette année, pour ceux et celles qui n'ont pas eu la chance d'assister au colloque, il me fait plaisir de vous annoncer la grande élue...
(roulement de tambours...)



C'est notre belle **ortie** avec son dynamisme et son charme envoûtant, cette belle prêtresse farouche qui met du piquant dans notre vie! Je n'ai pu cacher mon enthousiasme d'apprendre que lors de la journée de la plante médicinale, des centaines, peut-être même des milliers de personnes au Québec fêteraient en grand notre fidèle amie.

Voici un magnifique conte, adapté et tiré du livre de Bernard Bertrand : « Les secrets de l'ortie »
(J'y ai fait une légère modification de genre... permettez...)

Les Orties

C'était il y a bien longtemps, au grand début de la vie sur terre. La Terre-Mère, créatrice de toutes choses, s'appliquait à ordonner chaque élément. Elle avait commencé par donner la vie aux végétaux, puis aux animaux, enfin aux humains.

Parmi les premiers, il y avait de grands arbres qui protégeaient les plus petits, eux-mêmes protégeant de frères végétaux qui recouvraient le sol d'un immense tapis vert.

De toutes ces plantes, il était une création dont elle était fière, une petite merveille aux mille pouvoirs, dont l'idéal était de soigner et le sol, et les plantes, et les animaux, et les êtres humains. Pour que chacun puisse la reconnaître facilement, elle s'épanouissait dans une splendide parure dorée. Ses fleurs et ses fruits resplendissaient de mille éclats à la simple lumière du jour.

Au bout de quelque temps la Terre-Mère entend une longue lamentation. Bien vite, elle découvre sa plante fétiche, pleurant à chaudes larmes.

- Qu'as-tu donc, petite fleur, toi qui as tout reçu de moi, qu'elle est la cause de ce tourment?

- J'ai tant de vertus, je soigne tant de maux, que les animaux de la forêt et les êtres humains m'arrachent sans ménagement, récoltent mes graines avant même que je ne puisse me reproduire, mutilent mes plus belles pousses dès leur plus jeune âge.

Si ça continue, je vais bientôt disparaître à tout jamais!



Illustration Dominique Demers

La Terre-Mère, émue, s'éloigne en promettant d'aider la petite plante. Mais le dilemme n'était pas facile à résoudre: comment faire en sorte que la plante garde ses pouvoirs, si utiles pour le bien-être de tous, tout en étant respectée et protégée d'une razzia impitoyable.

Il ne lui fallut pas moins de trois jours pour résoudre le problème. Au bout de ce temps, par un beau matin, la petite plante aux mille vertus se réveilla, entièrement recouverte d'une robe d'un vert on ne peut plus banal. Même ses fleurs eurent droit au même traitement! Elle ne s'en offusqua pas et comprit bien vite qu'ainsi elle passerait inaperçue.

Pour parfaire sa protection, la créatrice eut aussi l'idée de l'armer d'un manteau de dards urticants. Dans ces aiguilles acérées, elle avait concentré un produit miraculeux aux pouvoirs thérapeutiques très puissants. Les premières fois, humains et animaux ne comprirent pas ce qu'y se passait: chaque fois qu'ils touchaient la plante tant aimée, ils souffraient d'horribles brûlures. La plante dorée devint la plante qui brûle, l'Ortie brûlante!

Ils la délaissèrent quelque temps, mais ne pouvant se dispenser de ses bienfaits, ils apprirent bien vite à détourner ce handicap. Malgré tout, rien ne fut plus comme avant: ayant compris la leçon, ils se mirent à respecter la plante et lui demandèrent pardon chaque fois qu'ils eurent besoin de ses services. Ils ne l'utilisèrent plus qu'avec beaucoup de discernement.

Depuis ce jour, l'Ortie a pu se multiplier librement et coloniser toute notre planète. Et pour bien montrer aux hommes qu'elle n'est pas rancunière, elle a choisi de les accompagner dans tous leurs nouveaux campements, assurant ainsi sa mission en toute sécurité.

L'ortie possède tant de vertus et est si connue à travers le monde qu'elle est considérée comme une panacée!

Ses propriétés médicinales sont vantées depuis l'Antiquité! Au Québec, en Europe, au Tibet et dans la plupart des régions tempérées du monde, elle a fait et continue à faire parler d'elle! Dès que nous apprenons à la connaître et que nous entrons en relation avec cette merveille, nous ne pouvons que nous enthousiasmer de la voir pousser près de nos terrains!



L'ortie est très appréciée des Tibétains. Il est conté que Milarepa, un grand yogi et poète, n'a vécu qu'avec de la soupe d'ortie (satuk) durant plusieurs années jusqu'à devenir complètement... vert! En Chine, en Europe, en Algérie et en Tunisie on en a fait de belles fibres textiles. Par contre, son succès fut bref, le contexte économique étant défavorable. On dit que l'ortie est arrivée un peu tard en Europe, où les lobbies textiles étaient déjà puissants, organisés et déjà centrés sur le coton.

Elle a longtemps été considérée comme une des plantes efficaces pour chasser les énergies négatives. La sagesse populaire préconisait son utilisation dans la flagellation (comme révulsif pour augmenter la circulation sanguine). Elle est et fut longtemps populaire au Québec et en Europe, sous forme de purin chez les petits et les grands agriculteurs, mais elle est maintenant illégale sous cette forme dans toute la France... peut-être à cause

de sa forte popularité et efficacité... elle a fait peur aux plus gros!

Cette alliée ancestrale, qui enrichit nos soupes avec ses multiples nutriments essentiels, a le don de nous nourrir et nous supporter dans bien des conditions rudes (comme des hivers à -35!). C'est un tonique général, elle revitalise tout le corps et redonne de la force.

Sa richesse en minéraux, en vitamines et en oligo-éléments est remarquable! Elle est reconstituante et particulièrement riche en magnésium, en fer et en chlorophylle en plus de la vitamine B2, B5, B9, C, K, bêta-carotène (pro-A), calcium, magnésium, phosphore, manganèse, sélénium, silice, zinc et j'en passe! Les feuilles printanières sont excellentes à manger (légèrement cuites à la vapeur) et sont très riches en vitamine C. Cette plante peut être consommée sur de longues périodes. Elle est particulièrement recommandée dans les cas d'anémie ferriprive (conjointement avec d'autres alliés) et pour alcaliniser l'organisme. Et parce qu'elle est altérative, elle aidera le corps à éliminer les toxines. Elle est donc appropriée pour les problèmes de peau comme l'acné, l'eczéma, le psoriasis, entre autres...

De plus, ses nombreux nutriments font d'elle un excellent support lors des changements de température, des périodes de stress, de fatigue, d'asthénie et durant la grossesse. En fin de grossesse, l'ortie enrichit le lait de la mère, améliore la production en nourrissant la nouvelle maman qui en a tant besoin. Elle est considérée par plusieurs comme un adaptogène puisque son effet nourrissant et supportant nous permet de retrouver l'équilibre et de bien s'adapter à toutes sortes de conditions extérieures. Des études ont démontré qu'elle stimulait la réponse immunitaire. Elle agit aussi de façon remarquable sur le système urinaire comme trophorestauratrice (elle régénère le tissu des reins), elle tonifie les reins et augmente l'excrétion d'acide urique.

Elle normalise la diurèse et peut être utilisée dans les cas de cystite chronique, incontinence, calculs urinaires, hématurie et plus encore... Ses graines sont efficaces dans les cas de dialyse et de néphrite. On l'utilise aussi au niveau du système digestif où elle favorisera la qualité d'absorption des nutriments. Sa racine est aussi reconnue dans les cas d'hypertrophie de la prostate. Elle est

intéressante pour protéger les poumons et pour les cas de rhumatisme, arthrite et goutte. Fraîche ou en teinture, elle soulage les allergies et peut être prise sèche pour un traitement préventif à long terme.

C'était un bref résumé de plusieurs des prodigieux exploits de notre chère amie, je vous laisse le soin d'en découvrir plus encore...

Corine Duchesne,
comité Régions

Chaussons à l'ortie →



Soupe d'Orties

200 g de jeunes feuilles d'ortie
600 g de pommes de terre
200 g d'oignons
4 c. à soupe de crème fraîche

Effeuilier les orties.

Peler et couper les pommes
de terre et les oignons.

Faire cuire le tout 25 minutes
dans 1 litre d'eau.

Mixer et remettre sur le feu.
Saler, poivrer, ajouter la crème.



Chaussons feuilletés à l'ortie et feta

RECETTE DE NATHALIE BEAUDOIN, chef en herbes

nathalienherbes@hotmail.com

En cette année dédiée à l'ortie, voici une recette qui, je l'espère, vous inspirera à l'apprêter et l'incorporer à votre menu de tous les jours. Riche en minéraux, en chlorophylle, en vitamine et en protéine, elle se cuisine un peu de la même façon que les épinards. Par contre, il est très important de faire cuire les pousses d'ortie avant de les manger, car la chaleur détruira l'acide formique contenue dans les petits poils. Il est également préférable de récolter avec des gants les jeunes pousses au printemps pour la cuisson. Les feuilles sont récoltées durant l'été, juste avant la floraison et la racine ainsi que les graines à l'automne. Je vous conseille aussi de laver les parties aériennes à l'eau tiède avec un peu de vinaigre avant de les cuisiner pour éliminer les petite bestioles! Cette préparation fait 16 petits chaussons.

INGRÉDIENTS

550 g de feuilles d'ortie fraîches (*Urtica dioïca*)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
150 g de feta

2 œufs
1 gousse d'ail haché
300 g de pâte feuilletée, prête à cuire
Poivre fraîchement moulu

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C (350°F)

* Mettre l'ortie dans un grand contenant, laisser tremper dans une eau tiède légèrement vinaigrée durant 15 minutes. Essorer l'ortie et faites cuire 3 à 5 minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Poivrer, puis égoutter et laisser refroidir. Préchauffer le four à 400°F.

* Émietter le fromage feta à la fourchette, puis mélanger avec un œuf battu. Essorer de nouveau l'ortie en la pressant dans vos mains pour en extraire le plus d'eau possible. Hacher l'ortie grossièrement au couteau et mélanger avec le feta et l'œuf. Incorporer l'ail haché au mélange et rectifier l'assaisonnement.

* Casser le deuxième œuf en séparant le blanc du jaune. Fouetter le jaune avec un peu d'eau.

* Sur un plan de travail légèrement enfariné, étaler, puis détailler la pâte feuilletée en carrés de 8 cm.

* Déposer le mélange sur la moitié de la surface d'un carré, humidifier le tout avec un peu d'eau fraîche et replier la pâte pour former un triangle.

* Appuyer légèrement du bout des doigts pour souder le petit chausson, puis badigeonner d'œuf battu.

* Déposer sur une feuille de papier parchemin et réserver au réfrigérateur.

* Cuire 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Autres suggestions et variantes

On peut mélanger du fromage de chèvre, cheddar ou fromage à la crème avec le feta. Pourquoi pas un peu de fromage bleu? Hacher des pistaches, des noix de pin, des tomates séchées ou un peu de muscade dans la farce ou une herbe aromatique: menthe, aneth, persil, ciboulette, etc. N'hésitez pas à m'écrire vos commentaires, suggestions ou découvertes culinaires!