



Version pratique

Ortie l'herbe qui tombe à pic

Qui s'y frotte s'y pique, d'accord... Mais, sous son abord peu avenant, cette petite plante cache des vertus quasi magiques.

On aurait bien tort de dédaigner cette fibre écolo ! Naturelle, elle pousse sans ajout d'eau ni pesticides et son processus d'extraction ne nécessite aucun produit chimique. Alors, d'ici à la fin de l'été, traquez l'ortie et utilisez-la sans modération !

POUR CONCOCTER la fameuse soupe

Suivez la recette de Philippe Hardy, du restaurant Le Mascaret (1 étoile Michelin) à Blainville-sur-Mer. Faites blanchir 300 g de jeunes feuilles, ajoutez 1 litre d'eau, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 2 pommes de terre et du sel. Faites mijoter jusqu'à la cuisson des pommes de terre. Ajoutez 1 noix de beurre, de la livèche (en herboristerie), du persil et de la menthe fraîche. Rectifiez l'assaisonnement, puis mixez le tout et servez avec des croûtons aillés.

POUR FORTIFIER la chevelure

Mélangez 2 g d'extrait sec d'ortie en poudre dans 95 ml de base lavante neutre bio et incorporez 15 gouttes d'huile essentielle de citron bio pour faire briller les cheveux. Mixez et versez dans un flacon hermétique. Cette préparation se conserve deux mois à l'abri de l'humidité (ingrédients en vente sur aroma-zone.com).

POUR ENGRAISSER les plantes

Faites macérer 500 g de feuilles d'ortie dans 5 litres d'eau. Couvrez le récipient et brassez tous les deux jours. Attendez dix jours et filtrez le jus ainsi obtenu avec une passoire. Diluez ensuite avec neuf fois son volume d'eau avant chaque utilisation. Champion des fertilisants, le purin d'ortie fait fuir les pucerons et embellit les plantes.

À LIRE
« Les Incroyables Vertus de l'ortie », d'Alessandra Moro
Buronzo.
Jouvence éditions.

POUR ERADICHER les petits boutons

Urtica, son nom latin, renseigne bien sur sa faculté à lutter contre l'urticaire

et les démangeaisons. Buvez 1 ou 2 infusions par jour (voir encadré) ou consommez 1 cuil. à café d'ortie en poudre matin et soir pendant la période des symptômes (en boutiques bio).

Contre l'acné et l'eczéma La phytothérapie conseille d'en consommer régulièrement par voie orale (à voir avec votre médecin).

En usage externe La Pâte du Marabout Sulfureuse de chez Garancia (crème spécifique peaux grasses et à problèmes) nettoie la peau en profondeur et la purifie.

POUR SE REQUINQUER avant l'été

Elle dote le système immunitaire grâce à ses deux cents composants dont la vitamine C, le magnésium, les protéines et les flavonoïdes (antioxydants). On la conseille en cure de trois semaines, en incorporant 1 ou 2 cuil. à café par jour de poudre d'ortie (en boutiques bio) dans l'assiette.

Elle facilite la digestion grâce à la sécrétine, une hormone composée de vingt-sept acides aminés, qui améliore le travail enzymatique nécessaire à une bonne digestion. Prendre 1 ou 2 tasses d'infusion par jour (voir encadré).

Elle chasse les toxines en stimulant des organes d'élimination comme les reins et dope la circulation lymphatique. L'ortie exerce également une action diurétique permettant de « dégonfler » en cas de rétention d'eau. Mélangez 1 cuil. à café de poudre d'ortie dans un yaourt (ou un autre aliment), 1 ou 2 fois par jour pendant quinze jours.

Nathalie Giraud

Merci à Bernard Fabre, responsable du centre de développement des produits végétaux des Laboratoires Pierre Fabre, et au Dr Jacques Labescat.

LA RÉCOLTER ET LA PRÉPARER? FACILE!

La meilleure période On peut trouver des orties dès le printemps et jusqu'à la fin de l'été. Evitez le bord des routes, trop pollué. Choisissez-la dans la nature et cueillez-la avec des gants ! Vous pouvez également en planter en pot sur votre balcon ou votre terrasse. Vous en trouverez aussi en compléments alimentaires (pharmacies, parapharmacies et boutiques bio). **Préparez l'ortie** comme un légume ou consommez-la soit sous forme de poudre à mélanger dans les aliments (boutiques bio), soit en infusion (15 g dans 300 ml d'eau bouillante pendant 15 min, à filtrer), ou encore en jus (avec un extracteur).