

L'ortie

Elle est présente sur les chemins, les haies, les ruines, les environs de villages. On peut la reconnaître les yeux fermés. Elle fait partie de ces plantes dont on veut toujours se débarrasser... et que l'on néglige trop souvent.

L'ortie (*Urtica dioica*) est pourtant une plante aux mille vertus, que nos ancêtres savaient apprécier et qui tente aujourd'hui de (re)prendre sa place au sein des foyers. Elle aime les sols frais et légers. Elle privilégie les milieux organiquement riches tels les près, les fumiers et composts, les lieux où hommes et bêtes ont séjourné. Se développant en massifs, elle crée autour d'elle un écosystème riche et unique. On l'utilise en botanique (en purin) pour éloigner les pucerons et activer la croissance des plantes.

PIQÛRE

Fixées au bout sur ses feuilles hérissées de poils, ce sont de minuscules ampoules qui libèrent, au moindre contact, une substance chimique riche en acide formique, laquelle provoque les démangeaisons que nous connaissons tous... d'où son nom latin *Urtica*: celle qui brûle, aujourd'hui déclinée (urticaire, urticant). En cas de piqûre, on peut frotter la plaie avec de l'oseille pressée ou du plantain (plante à grosses feuilles vertes aux ramifications très visibles, présente sur les chemins et dans les champs où elle aime être piétinée).

UTILISATION

Textile
L'ortie peut être utilisée dans la fabrication de tissu, tant sa fibre textile est résistante et fine. On en fait donc des vêtements, de la ficelle. De nos jours, cette utilisation a presque disparu, hormis dans l'industrie fromagère, où l'on utilise

des toiles en fibre d'ortie (dont les propriétés antiseptiques durent longtemps) pour égoutter les fromages.

Plante médicinale

L'ortie fut longtemps sacrée en Scandinavie, reconnue au Tyrol et dans la Grèce Antique, où on lui prête moult vertus, dont celle fort appréciée d'être aphrodisiaque. De nombreux écrits relatent son utilisation dans la pharmacopée traditionnelle. Aujourd'hui encore, on la conseille dans divers traitements car elle est riche en vitamines, protéines et lipides, en fer, en chlorophylle. Elle est notamment recommandée en cas d'anémie, lors de la croissance, pour lutter contre la chute des cheveux, les ongles cassants. Plus généralement, c'est un excellent fortifiant général. Elle régénère le sang. Elle possède en outre des vertus dépuratives, anti-hémorragiques, anti-inflammatoires. On la conseille en cas d'œdème, de cellulite, de rhumatismes, d'arthrite et plus récemment d'hypertrophie de la prostate. Elle stimule également la production de lait après la grossesse.

A consommer en cas d'anxiété ou de déprime.

La ramasser, la cuisiner

On cueille l'ortie de préférence au printemps, quand sa tige et ses feuilles sont vert tendre. Néanmoins, il est toujours possible de ne prélever que ses feuilles terminales, tout au long de sa croissance. Elles se cuisinent comme les autres légumes verts (épinards, salade...), en salade, en sauce, poêlées, à la vapeur, en mets sucrés ou salés après avoir été lavées, rincées, égouttées.

CONSEIL

On peut aussi: ajouter de la farine (avant de couvrir d'eau) pour épaissir, du poivre, et au moment de servir des croûtons, du parmesan râpé...



Recette de la soupe d'ortie

Dès que l'homme a pu faire chauffer de l'eau (dans la terre, dans des peaux ou des vessies d'animaux), il y a fait cuire ses aliments, viandes ou légumes. Voici une recette de soupe d'ortie; il en existe des dizaines, toujours très riches en vitamines. Celle-ci est la plus "basique".

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 500 g d'orties
- Sel, crème fraîche ou lait

!! Attention !!

Le port de gants est recommandé jusqu'à la mise en casserole !

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire revenir l'oignon, puis ajouter les feuilles d'orties.
- Les passer au beurre quelques instants.
- Ajouter les pommes de terre coupées en cubes, couvrir d'eau.
- Saler, laisser cuire une vingtaine de minutes.
- Mixer.

Au moment de servir, ajouter à volonté lait et crème.



Infos pratiques

Communauté de Communes Loire et Nohain

SERVICES ADMINISTRATIFS

2, rue Chollet
BP 70
58203 COSNE-SUR-LOIRE
CEDEX

Tél. 03 86 28 92 92
Fax 03 86 28 92 93
e-mail: ccln@cc-loire-nohain.fr
Internet: www.cc-loire-nohain.fr

LES ÉLUS

- **M. Didier BEGUIN** - Président de la CCLN, Maire de Cosne-sur-Loire
- **Mme Marie-Claude AGOGUE** - Vice-Président chargée du Personnel, du Chantier d'Insertion, de la Cuisine Collective, du Service de Repas à Domicile, des Finances. Maire de La Celle-sur-Loire
- **Mme Marie-José ALLAIN** - Vice-Président chargée de la Crèche, de la Halte-Garderie, du Relais Assistantes Maternelles, de la Bibliothèque, de la Médiathèque et des Finances
- **Mlle Véronique DUCHEMIN** - Vice-Président chargée des Finances, de la Communication, de la Piscine et des Relations avec les Associations
- **M. Michel FREGEAI** - Vice-Président chargé de l'Environnement (dont ramassage et traitement des déchets) et des Marchés Publics entrant dans le cadre de la procédure adaptée
- **M. Jean MORIN** - Vice-Président chargé de l'Aménagement de l'Espace, de l'Urbanisme et des Marchés Publics

BIBLIOTHÈQUE

Mlle Michèle GUIBAL
Place Bad Ems - BP 70
Tél. 03 86 28 14 22
Fax 03 86 28 54 53

MÉDIATHÈQUE

Mlle Katia BARDOUX
Place Alexandrine Semence
Neuvy-sur-Loire
Tél. 03 86 39 23 55

CRÈCHE

Mme Christiane BERGER
37, rue des Jardins
Tél. 03 86 28 24 21
Fax 03 86 28 16 54

HALTE GARDERIE

Mme Martine MANOUVRIER
Place de la Résistance
Tél. 03 86 26 71 89

R.A.M

Mme Isabelle BITAULT
Place de la Résistance
Tél. 03 86 28 26 05

PISCINE

M. Gérard CRETEL
Route de Saint Laurent
Tél. 03 86 26 60 73
Fax 03 86 26 61 49

CUISINE CENTRALE

M. Jean-Marc GUILLERAULT
47, rue du Général Binot
Tél. 03 86 26 71 15 ou
03 86 28 17 48
Fax 03 86 26 95 27

SERVICE DES ORDURES MÉNAGÈRES

Tél. 03 86 28 92 92
Fax 03 86 28 92 93

DÉCHÈTERIE LOIRE ET NOHAIN

Route d'Alligny
RD14
Tél. 03 86 26 91 38

Les mairies

Alligny-Cosne

Maire: Jean-Paul CARROUE
4, route de St Amand, 58200
Tél. 03 86 26 25 13

Annay

Maire: Daniel LABIDOIRE
Le Bourg, 58450
Tél. 03 86 39 22 65

La Celle-sur-Loire

Maire: Marie-Claude AGOGUE
Le Bourg, 58440
Tél. 03 86 26 03 85

Cosne-sur-Loire

Maire: Didier BEGUIN
Quai J. Moineau, BP 123, 58206
Tél. 03 86 26 50 00

Cours les Cosne

Maire déléguée: Ginette LAURENS
Le Bourg, 58200
Tél. 03 86 28 10 10

Myennes

Maire: Françoise PILLARD
47, route de Paris, 58440
Tél. 03 86 28 17 90

Neuvy-sur-Loire

Maire: Jean Claude MARTEL
Place de la Mairie, 58450
Tél. 03 86 39 20 33

Pouigny

Maire: Jean DOUDEAU
Le Bourg, 58200
Tél. 03 86 26 97 47

St-Loup-des-Bois

Maire: Claude BERNOT
Le Bourg, 58200
Tél. 03 86 26 27 48

St-Père

Maire: René MARCELLOT
Rue de la Mairie, 58200
Tél. 03 86 28 00 40