

! La Minute Faune Flore

LES ORTIES

DES « MAUVAISES HERBES » AUX MILLE VERTUS !

Souvent considérée à tort comme une herbe inutile, la Grande ortie (*Urtica dioica* L.) présente au contraire de réels atouts. Elle fournit un abri très apprécié par la petite faune, tels que les papillons.



Des atouts nutritionnels !

Cuisinée en soupe ou en accompagnement, l'ortie se cuisine comme les épinards. C'est une excellente source de protéines, de minéraux et d'oligoéléments et contient six fois plus de vitamine C que l'orange ! Elle se prête à toutes les inventions culinaires !

Sa concentration en Fer est elle aussi très intéressante, elle en contient presque deux fois plus que la viande de bœuf.

Un allié précieux au jardin :

Riche en azote, le purin d'ortie permet de repousser de nombreux indésirables (pucerons, acariens, etc.) et constitue également un excellent engrais. Pour cette préparation, rien de plus simple : 10 L d'eau pour 1 Kg de feuilles fraîches. Couvrez le bac et mélangez tous les 2 jours pendant environ 10 jours.

POUR EN SAVOIR +

Rendez-vous sur : <https://www.tela-botanica.org/2019/06/petite-ethnobotanique-de-lortie-urtica-dioica/>