JARDINABLES

Plante Indicatrice

Ce que l'ortie vous dit sur votre sol

Un bio indicateur

L'ortie, plante nitrophile, pousse sur des sols présentant des excès de matière organique mais aussi de fer

L' ortie pousse naturellement sur des sols qui souffrent d'un excès de matière organique végétale (par exemple du bois mort, des feuilles ou encore des résidus de culture) mais aussi animale (par exemple un sur-pâturage ou un excès d'apport de lisiers ou de fumiers).

Elle indique aussi un excès de fer dans les sols (clous, ferrailles, conserves..) ou par un changement de l'état du fer dans le sol dû à un excès d'eau .

1

L'ORTIE POUSSE

L'ortie fixe l'azote de votre sol trop amendé dans ses branches et ses tiges

2

COUPEZ LA

Fauchez les orties une fois suffisamment hautes et fortes puis séchez les

3

DÉPLACEZ LA

Paillez er recouvrez votre plates bandes, tours des arbres ou votre potager avec

Trop organique
Un vieux tas de bois, de branches ou de végétaux en décomposition.

Trop amendé
Trop de compost, engrais ou fertilisant animal, lisier, fumier

Pollution au fer
Trop de fer ou trop d'eau dans le sol, vielles ferrailles enterrées

JARDINABLES

Une aide au jardin

Ce que l'ortie fait pour vous

Une auxiliaire précieuse

Engrais, activateur de compost, fongicide, désherbant mais encore insecticide

Hachez de jeunes tiges d'ortie (~15 cm et sans graines) dans un grand bac rempli d'eau (préférablement de pluie ou de source). Comptez 1 kg d'ortie fraiches pour 10 litres d'eau. Couvrez. Remuez votre purin tous les 1-2 jours et laissez-le macérer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bulles de fermentation (~ 1-2 semaines selon la température). Filtrez : votre purin d'ortie est prêt!

Ce purin a une odeur forte et nauséabonde: à stocker loin de la maison !

1

COUPEZ ET HACHEZ

En hachant vos orties vous accélèrerez la fermentation de votre purin.

2

FERMENTEZ

Soyez patient, une bonne fermentation assure que votre purin sera efficace.

3

C'EST PRÊT!

Pur ou dilué c'est prêt. Attention c'est très concentré, dans le doute, diluez encore!

Engrais et désherbant

Comptez 1 volume de purin pour 10 d'eau. Arrosez au pied de vos plantes. Pur c'est aussi un désherbant.

Répulsif et fongicide

En pulvérisation locale; comptez 1 volume pour 10. Préventif et curatif.

Activer votre compost

Arrosez-le avec votre purin ou les restes de filtration.

JARDINABLES

L'hôte des papillons

Comestible, utile, l'ortie est aussi un havre de paix

Un incroyable périple partagé!

Hôte de nombreux papillons, l'ortie a aussi un papillon migrateur qui lui est inféodé:

L' ortie est la plante hôte du papillon Vulcain. Il part chaque année du sud de l'Europe et migre jusqu'en Scandinavie. Ne connaissant aucune frontière, il suit le cycle de l'ortie qui est présente sur son trajet à divers stades selon la latitude.

Ne pouvant pas parcourir plus de 3000km en une seule vie, 3 générations s'y relaient!

1

1ÈRE GÉNÉRATION

Quitte l'Europe du sud au printemps et pond en Europe centrale en avril.

2

2ÈME GÉNÉRATION

Part en début d'été d'Europe centrale et pond en juillet en Scandinavie

3

3ÈME GÉNÉRATION

S'envole aussitôt vers le sud et y pond avant l'hiver; le cycle recommence

Comment l'aider:
Laissez l'ortie coloniser quelques coins au soleil dans votre jardin, Vulcains et insectes utiles vous remercieront.

Voyage inter-générationnel
Aucun papillon ne parcoure lui-même l'entier du trajet aller retour.

Quel athlète!
En un an, 3000km sont parcourus par les différentes générations.

JARDINABLES

Un atout santé

Savoureuse, utile, elle est aussi bienfaisante

Une bombe alcaline!

Vitamines, minéraux, oligo-éléments, l'ortie a tout bon.

Particulièrement riche en vitamine C, en fer, en silice, en protéines (~10%) et aussi en magnésium l'ortie contient de plus les vitamines A, B, E et K, du manganèse, du calcium ainsi que du cuivre.

Alcalinisante, re-minéralisante, anti-oxydante, anti-inflammatoire, anti-rhumatismale, diurétique, tonifiante capillaire. Elle est aussi utilisée en soutien pour les troubles gynécologiques (menstruations, SPM et SOPK), prostatiques et cutanés.

1

TONIQUE CAPILLAIRE

Infusez les feuilles d'orties 10 minutes dans de l'eau bouillante.

2

FILTREZ

Une fois refroidie, filtrez votre préparation.

3

APRÈS RINÇAGE

Utilisez en rinçage final après votre shampoing

Tonifiante

L'ortie soutient le système immunitaire et aide contre la fatigue.

Post Partum

Traditionnellement utilisée après un accouchement pour stimuler la lactation et aider à récupérer.

Crue!?!

La cuisson vous prive de la précieuse vitamine C. Minutieusement hachée ou froissée, l'ortie n'est plus urticante.

JARDINABLES

L'ortie en cuisine

Une délicieuse plante sauvage

Un aliment gourmand et sain

L'ortie peut remplacer les épinards dans toutes les recettes et apporte une saveur originale à vos plats.

Cuite ou crue, elle surprend par la douceur de son caractère.
Une fois ébouillantée ou hachée très fine, elle perd son côté urticant.

Essayez, vous serez vite sous le charme !

Notez que les feuilles les plus âgées sont tellement riches en minéraux qu'elles sont à déconseiller en usage trop intensif (fatigue des reins).

1 VERT TENDRE

Utilisez de préférence les jeunes pousses ou les têtes les plus claires.

2 POLLUTION

Cueillez-la loin des routes et chemins, dans votre jardin ou les sous-bois.

3 FRAÎCHEUR

L'ortie s'oxyde vite, cueillez-là juste avant de la consommer.

Complète
Feuilles, graines, racines… tout peut être utilisé dans l'ortie !

Cueillir:
Un saladier et des ciseaux : paré pour la cueillette !

ça pique!
En cas de démangeaison, évitez de gratter. Appliquez du plantain ou du vinaigre blanc.

JARDINABLES

Idées de recettes

Comment cuisiner l'ortie?

La seule limite : celle de votre imagination !

L'ortie se prête parfaitement à toute sorte de recettes, salées ou sucrées. Voici quelques suggestions :

Soupe	*Salade*	*Pesto*
Smoothie	*Jus & infusions*	*Chips*
Omelette	*Tartes et quiches*	*Cake*
Risotto	*Pain & pates*	*Houmous*

1 SECHEZ

Lavez l'ortie à l'eau vinaigrée puis à l'eau claire, et faites-la sécher plusieurs jours.

2 BROYEZ

Réduisez les feuilles séchées en poudre à l'aide d'un mortier ou d'un petit mixer.

3 SAUPOUDREZ

Ajoutez cette poudre d'ortie à vos recettes pour en profiter toute l'année.

En salade
veillez à la hacher finement, sinon gare à votre langue !

Eau d'ortie
mettez une poignée d'ortie fraîche dans 1 litre d'eau, laissez infuser à température ambiante pendant 24h et dégustez.

Attention!
une consommation excessive d'ortie peut fatiguer les reins.

JARDINABLES

Chips aux orties

Meilleure craquante que piquante!

Une recette simplisme

Cueillir, laver, cuire.. et déguster!

Une fois bien cuite, l'ortie n'est plus urticante, en plus d'avoir bon goût elle est excellente pour la santé. Récoltez feuilles et extrémités (jeunes de préférence), lavez-les puis égouttez-les soigneusement.

Après cuisson, posez-les sur du papier ménage pour absorber le surplus d'huile puis salez et poivrez à votre guise.

Dégustez!

1

EN FRITURE

Jetez les feuilles dans la friture, retirez-les une fois qu'elles ne font plus de bruit.

2

À LA POÊLE

Dans de l'huile bien chaude, comptez 30 secondes de chaque coté.

3

AU FOUR

Enduites d'huile, enfournez à chaleur tournante à 120°C pour 15 minutes minimum.

Un atout santé!
Riche en vitamines et minéraux, mais surtout en fer!

Epicez!
Envie d'aventure: saupoudrées d'un peu de piment elles sont encore meilleures!

Piquantes mais pas trop
En froissant les orties au lavage et au séchages, vous vous assurerez qu'aucune aiguille ne subsiste.

Bonus: Le plantain

Impossible de parler d'ortie sans parler du plantain!

Une plante bien utile

L'ortie pique, le plantain apaise.

Protégé ou pas, à récolter l'ortie, on se pique! Frottez les endroits touchés avec du plantain en faisant sortir son jus. Son action antihistaminique vous apaisera assez vite; il calme aussi les piqures d'insectes.

Au jardin, en plus d'être une plante utile aux chenilles et aux papillons, ses graines sont prisées par les oiseaux tels que verdiers et chardonnerets.

Il existe plusieurs plantains dont le majeur, le moyen et le lancéolé.

1

REPEREZ

Le plantain est facile à reconnaître grace aux longs filaments bien visibles sous ses feuilles

2

FROTTEZ

Frottez les parties touchées jusqu'à faire sortir les sucs du plantain.

3

PATIENTEZ

Bien qu'il agisse assez vite, l'action du plantain n'est pas immédiate. Soyez patients!

Il est comestible

Le plantain s'utilise en cuisine, sous forme de pesto par exemple.

Contre la toux

Riche en mucilage, le plantain lancéolé est utilisé en sirop maison pour la toux.

Bio indicateur

Le plantain indique un sol calcaire et bien souvent trop compacté.

Retrouvez ces conseils, ces informations et bien plus encore!

Sur le site internet de Jardinables

Le jardinage à Servion-Les Cullayes

Conseils, informations, partage d'experience...

JARDINABLES est un collectifs d'habitants de Servion et de Les Cullayes qui sont animés par la même passion du jardinage durable, de la biodiversité et du travail avec la nature en général.

Toujours prêts à mettre les mains dans la terre, des ateliers pratiques et séances d'informations et de formation ainsi que des visites de jardins sont régulièrement organisés.

Pour en savoir plus visitez le site internet : **WWW.JARDINABLES.CH** ou scannez le QR code ci-dessous:

Jardiner avec et non contre la nature

Pour que chacune et chacun, y compris vous, en profite!

Retrouvez conseils, informations, dates des ateliers et bien plus encore!

Sur le site internet de Jardinables

Le jardinage à Servion-Les Cullayes

Conseils, informations, partage d'experience...

JARDINABLES est un collectifs d'habitants de Servion et de Les Cullayes qui sont animés par la même passion du jardinage durable, de la biodiversité et du travail avec la nature en général.

Toujours prêts à mettre les mains dans la terre, des ateliers pratiques et séances d'informations et de formation ainsi que des visites de jardins sont régulièrement organisés.

Pour en savoir plus visitez le site internet : **WWW.JARDINABLES.CH** ou scannez le QR code ci-dessous:

Jardiner avec et non contre la nature

Pour que chacune et chacun, y compris vous, en profite!