

« Une amie qui vous veut du bien. » C'était l'une des plantes préférées d'Hildegarde de Bingen, et Maurice Mességué en était un fervent défenseur.

Elle affectionne les lieux incultes et les jardins, on la trouve partout et c'est une des plantes connues de tous.

L'ortie a été mangée depuis les temps les plus reculés comme le vert des épinards (mais moins acide que celui-ci) ou des bettes. Elle a un goût délicieux et se cuisine en soupe, en accompagnement de grillades, poêlées, en pistou ou même en recettes sucrées. Ebouillannée ou simplement mixée, elle ne pique plus et est même douce comme du velours sur la langue.

C'est une plante fort nutritive :

- C'est la plante **la plus riche en chlorophylle**

- **riche en nombreux minéraux :**

calcium : 100 x+ que la pomme (630mg/100g),

magnésium : 2 x+ que le chou vert (71mg/100g),

potassium : 2 x+ que le navet (410g/100g),

phosphore : 2 x+ que carotte ou brocolis (105mg/ 100g),

fer : 2 x+ que les épinard (7,8mg/100g),

sodium : autant que la pomme (1mg/ 100g),

manganèse, soufre, zinc, silicium et chlore

- **riche en vitamines :**

B1 : 2 x+ que pomme de terre (0,15mg/ 100g),

B2 : 10 x+ que radis, tomates ou betterave (0,15mg/ 100g),

B3, B5, B9,

C : 6 à 8 x+ que l'orange, c'est le légume vert le plus riche qui soit en vit C (333mg/100g)

provitamine A : 1,5 x- que la carotte, 7 x+ que tomate, laitue, haricot (7000 UI)

- **protéines** : près de 2 x+ que le soja (8g/100g)

- elle contient aussi des **acides formiques, acétiques et galliques**

- des **flavonoïdes, histamines, sérotonine et un antibactérien** dont la constitution chimique est proche de l'hémoglobine du sang

- et une substance appelée **sécrétine**, qui constitue le meilleur stimulant des glandes digestives de l'estomac, de l'intestin, du foie, du pancréas et de la vésicule biliaire

- **aide à éliminer les toxines** de l'organisme, est un **reminéralisant et rééquilibrant** général

De part sa constitution, l'ortie est une plante précieuse car elle a de nombreuses vertus. Nous pouvons donc en user abondamment (sauf pour les personnes allergiques à l'histamine) et y gagner la santé.