

## L'ortie pique... mais encore ?!

L'ortie est certainement connue de tous pour ses poils urticants qui ont causé des tracés à bien des enfants.

Ses valeurs nutritives, par contre, sont souvent bien peu connues du commun des mortels. Cela est vraiment dommage car vous allez le découvrir, l'ortie est d'une richesse incroyable sur le plan nutritif. De plus elle ne coûte rien et peut être cueillie presque toute l'année. Pourquoi s'en priver alors ?

### Valeurs nutritives de 100g d'orties fraîches

(= une grande passoire à salade remplie)

Remarque : les valeurs nutritionnelles de l'ortie peuvent considérablement varier en fonction de la saison et du lieu de cueillette, allant du simple au triple.

**Protéines :** 18 acides aminés dont les 8 essentiels en proportions idéales  
100g d'orties contiennent beaucoup de protéines et remplacent environ un morceau de 50g de viande.



=



**Vitamine C :** 100g d'orties contiennent beaucoup de vitamine C



Environ 5 fois plus de vitamine C dans 100g d'orties que dans une orange

Astuce : la vitamine C est très sensible à la lumière, chaleur et cuisson, consommer les aliments crus et frais est donc idéal pour la préserver.

**Fer :** Les orties contiennent aussi beaucoup de fer, tout comme les épinards.  
Astuce : afin d'augmenter l'absorption du fer végétal, il est conseillé de consommer une source de vitamine C simultanément. Le fer végétal reste toutefois moins bien absorbé que le fer d'origine animale.

**Calcium :** 100g d'orties apportent aussi du calcium en abondance et comblent en grande partie les besoins journaliers d'un adulte.

La preuve est irréfutable : il ne vous reste plus qu'à enfiler vos gants de cuisine pour ne pas vous piquer et à filer cueillir cette plante exceptionnelle.

L'ortie se cuisine en soupe, en pesto, en gratin ou même en gâteau, vous trouverez des centaines de recettes sur le net.

**Un bonus : le bonbon d'orties.** Prenez une feuille d'ortie en la pliant sans toucher les poils urticants du dos de la feuille. Ecrasez-la bien entre vos doigts et offrez ces bonbons à vos enfants. Beaucoup seront ravis... et le bonbon sera très sain cette fois-ci.