

# GRAINES D'ORTIE



## **Graines d'ortie (*Urtica dioica*)**

Comme beaucoup de graines, celles de la grande ortie concentrent beaucoup des qualités de la plante.

Elles sont riches en vitamines C, E, B1, B2 et B3 ainsi qu'en acides gras insaturés. Elles contiennent en quantités notables de nombreux minéraux tels que fer, zinc, cuivre, calcium, phosphore, magnésium,

manganèse, sodium, potassium et sélénium.

Réputées comme dépuratives et anti-oxydantes, elles contribuent à lutter contre l'anémie et l'infection.

Nous les proposons associées à un gomashio pour en permettre la consommation quotidienne sous la forme agréable d'un condiment.