



LES RECETTES DES HERBETTES

Novembre 2024

LA SOUPE AUX ORTIES



1 oignon
Huile d'olive
2 patates
1 litre de bouillon

Un saladier de têtes d'ortie lavées (en automne, guettez les endroits qui ont été fauchés, vous y trouverez de magnifiques jeunes orties comme au printemps)

Crème

1. Faites revenir votre oignon émincé dans un peu d'huile.
2. Ajoutez les pommes de terre pelées et coupées en petits dés et le bouillon, et laissez mijoter à couvert.
3. Pendant ce temps, lavez vos orties dans une eau vinaigrée.
4. Quand les patates sont cuites, enlevez la casserole du feu. Ajouter les orties essorées et mixer soigneusement.
5. Contrôlez l'assaisonnement et servez sans attendre avec un filet de crème, si vous le désirez.

Cette manière de faire la soupe aux orties -en les cuisant le minimum possible- aide à conserver un maximum de leurs propriétés. L'ortie est une des super-plantes de nos régions, riches en une multitude de vitamines et minéraux. Un atout pour rester en santé toute l'année !