



L'ortie autrement vue



Préparation : 25 minutes

Cuisson : 1h

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 700 g de feuilles d'ortie (soit un saladier)
- 2 oignons
- 5 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 poireau (optionnel)
- 2 gousses d'ail
- 2 bouillons cube (bœuf ou volaille)
- 30 cl de lait ou 2 cuillères de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile (d'olive , c'est un bon choix)
- sel, poivre

Lavez les feuilles d'ortie à l'eau chaude vinaigrée (ça ne piquera plus) puis rincez à l'eau fraîche et égouttez.

Epluchez les oignons, carottes, poireau, pommes de terre et les 2 gousses d'ail, émincez le tout et faites revenir l'ensemble avec l'ortie dans l'huile d'olive (environ 15 minutes, à feu doux). Ajoutez 2 litres d'eau, les bouillons, sel, poivre et laissez cuire 1 heure.

Mixer la soupe .

Laissez tiédir, ajoutez le lait, salez et poivrez à votre goût ,réchauffez 2 minutes avant de servir.

Vous pouvez déguster avec des croûtons, du gruyère râpé ou du parmesan.

C'est une soupe très verte mais ce n'est pas du cresson.

Les Randonneurs Hersinois vous souhaitent un bon appétit.