

Soupe aux orties



Entrée **Facile**

Pour : 10 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 30 mn

L'ortie est une plante riche en tanin, azote et potasse. Ses qualités nutritives et reconstituantes égalent celles de l'épinard et son goût délicat mérite pour cette raison que nous l'accueillons sur nos tables. Cette soupe se fait au printemps, comme dépuratif.

Ingrédients

- 40 sommets d'ortie
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 60 g de beurre - ou 100 g de lard
- crème fraîche - facultatif
- sel
- poivre

Préparation

- 1 En vous protégeant les mains de gants, cueillez l'extrémité des orties, 10 à 15 cm. C'est la partie tendre et sans fil appelée sommité. Les orties ne sont bonnes qu'au printemps, plus tard, elles seront dures et en graines.
- 2 Lavez les orties à l'eau tiède pour adoucir les piquants, égouttez et coupez grossièrement.
- 3 Dans une marmite, mettez la moitié de beurre ou faites fondre le lard coupé en petits dés.
- 4 Dès que le corps gras est chaud, ajoutez un oignon ciselé fin, puis les orties.
- 5 Faites cuire le tout pendant quelques instants, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Ajoutez les pommes de terre. Mouillez avec au moins 2,5 l d'eau. Assaisonnez. Laissez cuire doucement à couvert, le temps de réduire les pommes de terre en purée.
- 7 Votre soupe est terminée. Ajoutez-y le reste du beurre hors du feu.
- 8 On peut la passer, ce qui est plus fin et y ajouter une liaison de crème fraîche. C'est exquis et cela ne vous coûtera presque rien.

Proposé par

Cuisine Familiale

Originaire de Belgique, vous pouvez me retrouver sur le blog "Cuisine Familiale" : [Ici](#)
Marie-Ange

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

