

SOUPE AUX ORTIES

Novembre 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g d'orties fraîches
- ★ 200 g de pommes de terre
- ★ 50 g de beurre (30 + 20)
- ★ 100 g de crème fraîche épaisse
- ★ 1 cube de bouillon de légumes
- ★ 1 demi-cuillère à café de gros sel
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Égouttoir, Sauteuse, 2 casseroles, Mixer plongeant

Préparation : 10 mn

Cuisson : 45 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 1,10 € (soit 0,28 € par personne)



Recette :

Peler les pommes de terre, les couper en gros dés. Avec des gants, effeuiller les orties, les rincer à l'eau courante et les égoutter. Faire fondre 30 g de beurre dans une sauteuse, ajouter les orties, saler, laisser suer 10 minutes à feu doux en tournant régulièrement avec une cuillère en bois. Verser 1,3 litres d'eau dans une casserole, ajouter le cube de bouillon, les orties, porter à frémissement et laisser mijoter 30 minutes à feu doux et à couvert.

Pendant le même temps cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau avec le gros sel durant 20 minutes, les égoutter, les ajouter au bouillon d'orties ainsi que la crème fraîche, poivrer. Hors du feu passer le tout au mixer plongeant jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux. Donner un bouillon, rectifier l'assaisonnement et servir chaque assiette avec une noix de beurre (5 g).

i Cueillir de jeunes orties en avril-mai, ou en automne à la repousse lorsqu'elles ont été fauchées, dans des endroits isolés de toutes pollutions animales ou chimiques, et ne prélever que les 20 cm supérieurs. Les pommes de terre (Agria, bintje), servent à donner du liant et de l'épaisseur au potage.