

la soupe d'orties

Les bienfaits de l'ortie sont nombreux, c'est l'une des plantes médicinales les plus efficaces. Riche en fer, en vitamines (A, B, C et E), en protéines, en calcium, en magnésium, en potassium, en antioxydants ... elle renforce le système immunitaire et nettoie le sang. Une véritable alliée pour une bonne santé !

Il existe de nombreuses recettes à base d'orties, voici la recette très simple de la soupe d'orties.



1. Munissez-vous de gants (non obligatoires mais plus confortables), d'une paire de ciseaux et d'un récipient, et partez à la cueillette.
2. Coupez uniquement les feuilles au sommet de la plante. Elles sont plus riches et donneront un meilleur goût. Récoltez de quoi remplir une petite casserole, soit l'équivalent de 6-7 grosses poignées de feuilles pour 4 personnes.
3. Veillez à couper les tiges pour ne garder que les feuilles.
4. Nettoyez les feuilles dans de l'eau chaude (laissez-les tremper en remuant l'eau puis utilisez une passoire pour rincer). Attention, à ce stade, l'eau chaude leur aura enlevé une partie de leur pouvoir urticant mais mieux vaut ne pas manipuler les feuilles à pleine main.
5. Pendant que vos feuilles trempent, émincez un oignon et une gousse d'ail (un autre véritable allié pour votre santé) et faites les roussir avec de l'huile de colza ou d'olive dans une casserole.
6. Coupez 4 grosses pommes de terre en petits cubes et ajoutez-les dans la casserole.
7. Ajoutez les feuilles d'orties nettoyées et couvrez le tout avec de l'eau. Salez et poivrez.
8. Laissez cuire le temps nécessaire (repérez-vous aux pommes de terre), mixez et ajoutez un peu de crème culinaire si vous le souhaitez.

C'est prêt ! Un régal pour les papilles et la santé !