

Recette de la soupe aux orties

Par [Jardiner Malin](#)

Cette recette aux bienfaits multiples est facile et rapide à réaliser. N'ayez pas peur de vous piquer, les orties n'ont plus aucun pouvoir urticant lorsqu'ils sont cuits !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de feuilles d'ortie
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 50 c de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Dans un grand faitout, commencer par faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive

- Éplucher puis émincer l'oignon et l'ail
- Faire suer l'oignon dans le faitout 2 à 3 min
- Ajouter l'ail
- Ajouter les feuilles d'orties bien nettoyées puis les cuire jusqu'à ce qu'elles aient bien fondues (environ 5 min en mélangeant sans arrêt)
- Retirer du feu
- Cuisson de la pomme de terre,
- Éplucher puis couper la pomme de terre en petit dés.
- Faire cuire les dés de pomme de terre dans une casserole d'eau salée.
- Une fois cuite, ajoutez les dés de pomme de terre aux feuilles d'orties.

Préparation du bouillon de volaille,

- Faire chauffer le bouillon de volaille
- Lorsqu'il bout, mélangez le bouillon à la préparation d'orties en remuant tout doucement
- Laisser reposer quelques minutes
- Passer le tout au mixeur
- Saler, poivrer

Bon appétit !