

Soupe aux orties

Coupez très fin quelques gousses d'ail, les faire dorer dans de l'huile d'olive.

Ajoutez de l'eau des pommes de terre coupées en morceaux et du bouillon de légumes, laissez bouillir à petit feu et allez au jardin ramasser vos orties. Pour quatre personnes, il faut un panier à salade rempli. Ne cueillir que les 4 ou 6 feuilles du sommet de la plante, avant qu'elle soit montée en graine.

Lavez vos orties et ôtez soigneusement toutes les tiges. Hachez finement les feuilles et ajoutez-les dans la casserole. Laissez encore bouillir la soupe 5 à 10 minutes, écrasez les pommes de terre (évitez le mixer, ça fait ressortir l'amidon des pommes de terre et ça donne un goût de cantine à la soupe!).

Variantes: on peut utiliser la même recette en hiver avec le cerfeuil ou le cresson, c'est très bon aussi.

