

Soupe d'orties

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200g de feuilles d'orties
- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 oignons moyen
- 10cl de crème fraîche
- huile d'olive
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- sel, poivre



Récoltez les orties (avec des gants!) et conservez uniquement les feuilles. Lavez les et essorez les.

Épluchez les pommes de terre et les carottes et les couper en dés.

Émincez l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Lorsqu'il est doré, ajoutez les pommes de terre et les carottes. Laissez mijoter 5 min tout en remuant.

Ajoutez les orties. Versez 1,5 litre d'eau et ajoutez le bouillon de légumes.

Portez à ébullition et laissez mijoter à couvert et à feu doux jusqu'à cuisson complète des légumes (environ 10min).

Mixez le tout avec la crème fraîche. Assaisonnez.

Bon appétit !