

SOUPE AUX DEUX ORTIES

🕒 Temps de préparation : 30 min

★ Niveau de difficulté : facile



Ingrédients

pour 4 bols :

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 240 gr de jeunes pousses de lamier blanc
- 240 gr de jeunes pousses d'orties
- 1,5 L d'eau ou de bouillon de légumes
- 100 gr de crème végétale ou crème fraîche
- huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1ère étape :

- Bien laver les jeunes pousses de lamier blanc et d'ortie.
- Couper grossièrement les oignons et les gousses d'ail.
- Mettre une marmite sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Y faire revenir les oignons et l'ail quelques minutes, puis ajouter les pousses de lamier et d'ortie. Ajouter l'eau ou le bouillon de légumes. Couvrir et laisser cuire au moins une vingtaine de minutes.

2ème étape : mixage et assaisonnement

- Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Ajouter la crème végétale ou la crème fraîche et continuer de mixer pour former une belle émulsion.
- Saler et poivrer pour rectifier l'assaisonnement.

Voilà une recette simplissime qui vous permettra de vous régaler grâce aux jeunes pousses du printemps ou aux repousses après les fauches.

Vous pouvez servir cette soupe avec des bons croûtons à l'ail des ours pour amener un contraste de texture, et encore plus de gourmandise et de réconfort.

Bon appétit !