

Recette offerte par "Forêts et Papilles"

Potage nutritif et réconfortant à l'ortie

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 5 poignées d'orties (100 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 gros oignon
- 4 ou 5 pommes de terre
- Bouillon de poulet ou de légumes
- Crème fraîche ou beurre



Préparation :

- Dans une cocotte, versez 3 cuillères d'huile d'olive,
- Ajoutez l'oignon émincé, le faire suer (sans le rôtir) et ajoutez-les pommes de terre coupées en petits dés, puis les feuilles d'orties. Bien mélanger le tout.
- Couvrez d'un bouillon de poulet ou de légumes, poivrez à votre goût.
- Portez à ébullition puis laissez cuire le temps à petit feu. Vérifiez la cuisson des pommes de terre... 1/2 heure sera suffisante.
- Mixez le tout (pied mélangeur ou mixeur)

Vous pouvez rajouter un peu de crème fraîche ou du beurre au moment de servir...

Forêts
&
Papilles

Délicieuse de nature



www.foretsetpapilles.com info@foretsetpapilles.com