

L'équipe Solidarité Paysans Basse-Normandie vous propose de déguster la soupe :

« Qui s'y frotte, s'y pique !!! »

Ingrédients :

- 150 g de feuilles d'orties fraîchement cueillies*
- 2 gousses d'ail hachées*
- 1 oignon haché*
- 2 pommes de terre coupées en petits cubes*
- 1 l de bouillon de volaille ou de légumes- sel, poivre*
- 1 c à s de crème fraîche*

Préparation :

Laver et effeuiller les branches d'orties, les hacher grossièrement. Laver et préparer les autres légumes comme indiqué.

Préparer ou réchauffer le bouillon, y ajouter tous les légumes sauf les feuilles d'orties, porter à ébullition, laisser cuire doucement à couvert 15 minutes.

Ajouter l'ortie, laisser cuire à nouveau 54 minutes, Mixer finement la soupe pour obtenir un liquide onctueux, rectifier l'assaisonnement, tenir au chaud.

Au moment de servir, ajouter la cuillère de crème (fraîche ou de soja).

Régalez-vous !



Basse-Normandie