

# SOUPE AUX ORTIES

DITE AUSSI SOUPE À « ZERO » PARCE QU'ON EST TOUS FAUCHE

## INGREDIENTS

pour environ 4 gros bols

- orties
- ciboulette sauvage
- p de terres
- oignons
- fanes de radis ou ail des ours
- gousse d'ail
- sel et poivre
- bouillon de viande

Bien sûr pour ramasser les orties vous avez pris des gants, un ciseau, votre petit panier et vous avez arpentés les petits "chemins qui sentent la noisette" ! Vous avez compris qu'on évite le bord de la nationale et même si possible les bords des champs cultivés (pesticide ?).

On ramasse les sommités des orties, et on choisit les plus tendres, les jeunes pousses.

## PREPARATION

Remettez des gants et lavez les orties et la ciboulette à grande eau. Triez et enlevez les herbes non comestibles qui se seraient faufilees dans votre panier.

Le must c'est de pouvoir aussi trouver de l'ail des ours ! Mais j'ai pas trouvé alors les fanes des radis de midi feront l'affaire.

- Lavez les fanes de radis
- Épluchez, lavez et coupez les p de terres
- Épluchez et coupez l'oignon
- Dans une poêle mettez un peu d'huile d'olive et jetez-y les orties et les fanes de radis ou l'ail des ours.
- Faites réduire de plus de la moitié. Débarrassez dans un faitout
- Faites revenir l'oignon dans la même poêle et versez dans le faitout avec les p de terres coupées en 4 ou 6 selon leur grosseur, la gousse d'ail écrasée et la ciboulette ciselée
- Ajoutez du sel, du laurier et si vous avez, un cube de bouillon ou du jus de viande
- Couvrez d'eau à hauteur et faites mijoter tout doucement. C'est prêt quand les p de terres sont cuites
- Mixez, rajoutez poivre et sel si besoin, faites réchauffer et dégustez