

C'est la saison (Mars /Avril):

La soupe aux orties

Les orties ont souvent mauvaise réputation à cause de leurs propriétés urticantes pourtant elles s'avèrent posséder de nombreux atouts et peuvent être l'allié de nos jardins et de nos assiettes.

Quels sont les qualités nutritionnelles des orties ?

Les feuilles renferment une forte concentration d'éléments nutritifs (calcium, potassium, fer, acide salicylique...). L'ortie possède également des propriétés dépuratives, c'est à dire qu'elle nettoie l'organisme des toxines.

Bref, une plante idéale pour nous redonner un petit peu de tonus quand vient le printemps 😊

Cuisiner l'ortie : recette de la soupe aux orties

- Cueillir des têtes d'orties dans votre jardin



- Compléter éventuellement avec un peu d'oseille



- Laver abondamment, voire un soupçon de vinaigre blanc lors de l'avant dernier lavage



- Faire fondre les orties et l'oseille dans un peu de beurre



- Noyer d'eau
- Ajouter quelques pommes de terre coupées petites pour une cuisson rapide
- Saler à votre convenance puis laisser cuire à feu doux
- Mixer
- Ajouter un peu de crème
- Et voilà, c'est prêt !

