



[Soupe aux orties : excellente pour la santé](#)

La soupe aux orties est une recette à la fois savoureuse et excellente pour la santé. Ses bienfaits sont multiples et sa préparation facile et rapide.

Riche en fer et en magnésium ainsi qu'en vitamines, l'ortie a des vertus diurétiques et drainantes et permet, entre autre, de lutter contre les rhumatismes.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de feuilles d'[ortie](#)
- 1 [oignon](#)
- 1 [pomme de terre](#)
- 1 gousse d'[ail](#)
- 50 c de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette de la soupe aux orties

Cette recette aux bienfaits multiples est facile et rapide à réaliser. N'ayez pas peur de vous piquer, les orties n'ont plus aucun pouvoir urticant lorsqu'ils sont cuits !

Dans un grand faitout, commencer par faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Éplucher puis émincer l'oignon et l'ail
2. Faire suer l'oignon dans le faitout 2 à 3 min
3. Ajouter l'ail
4. Ajouter les feuilles d'orties bien nettoyées puis les cuire jusqu'à ce qu'elles aient bien fondues (environ 5 min en mélangeant sans arrêt)
5. Retirer du feu

Cuisson de la pomme de terre,

- Éplucher puis couper la pomme de terre en petit dés.

- Faire cuire les dés de pomme de terre dans une casserole d'eau salée.
- Une fois cuite, ajoutez les dés de pomme de terre aux feuilles d'orties.

Préparation du bouillon de volaille,

- Faire chauffer le bouillon de volaille
- Lorsqu'il bout, mélangez le bouillon à la préparation d'orties en remuant tout doucement
- Laisser reposer quelques minutes
- Passer le tout au mixeur
- Saler, poivrer

Bon appétit !

Conseil malin pour cueillir les orties

La cueillette d'orties a lieu, idéalement, le matin avant que le soleil ne chauffe, à moins que vous ayez choisi de cueillir vos orties dans un sous-bois.

Privilégiez un endroit non pollué, évitant ainsi les bords de routes passantes.

- Cueillir les orties avec des gants.
- Préférez les jeunes pousses.
- Bien nettoyer les orties.