

# POTAGE AUX ORTIES



Préparation : 15' + 30' de cuisson

Matériel : 1 cocotte ou faitout + 1 économe + 1 mixer

## Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 CS d'huile d'olive
- 4 pommes de terre
- 400 g d'orties (env.5 poignées)
- 1 oignon
- 15 cl de crème fraîche
- sel, poivre

## Préparation

- Cueillez sans vous piquer, pour cela utilisez des gants, quatre ou cinq bonnes poignées d'orties.
- Lavez-les soigneusement afin d'en retirer le pouvoir urticant
- Dans une cocote, versez 3 cuillères d'une bonne huile et faites revenir l'oignon émincé, ajoutez les pommes de terre taillées en petits cubes, puis les feuilles d'orties sans les tiges.
- Couvrez d'eau, puis salez, poivrez à votre goût. Portez à ébullition puis laissez cuire le temps qu'il faut. (Si vous avez des bouillons de légumes, c'est mieux. Ou mettre un bouillon cube, des herbes, 1 poireau, 1 carotte...au choix)
- Mixez, réchauffez en ajoutant la crème fraîche. Servez sans attendre.