

Recette de soupe à l'ortie presque crue

- Recette détox
- Recette vegan
- Recette bio



Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients

- **100 g** d'orties (ou plus)
- **2 ou 3** pommes de terre cuites à la vapeur
- **1** gousse d'ail
- **1 petite** échalote
- **1 cc** de bouillon déshydraté
- Eau chaude

1. Lavez les orties, ôtez les tiges et ne conservez que les feuilles.
2. Épluchez les pommes de terre cuites à la vapeur dans le bol d'un blender.
3. Ajoutez les feuilles d'ortie (attention ça pique encore). Ajoutez le bouillon déshydraté, l'échalote et une gousse d'ail.
4. Faites chauffer de l'eau à 50°C environ. Versez l'eau dans le blender et mixez pendant 2 minutes environ (variable selon la puissance du blender)
5. Ensuite servez et consommez aussitôt.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](#)) / [CC BY-NC 4.0](#)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>