

CRÈME D'ORTIES MINUTE



De jeunes pousses d'orties du jardin sont jetées en dernière minute dans un bouillon de légumes épaissi d'une pomme de terre (ou d'une courgette, liant de rêve) et cuit avec un oignon, une gousse d'ail et du persil. Avec une goutte de crème fraîche, cette soupe devient une crème au fin goût de violette.

- ♦ 1,5 l d'eau additionnée de bouillon*
 - ♦ 1 petit oignon (ou échalote)
 - ♦ 1 gousse d'ail
 - ♦ 4 pommes de terre ou 4 petites courgettes
 - ♦ 500 g de JEUNES pousses d'orties (ou de têtes d'orties adultes)
 - ♦ sel et poivre
 - ♦ 1 cuill. s. de crème fraîche de lait cru ou 1 jaune d'œuf
- cuisson: 12 min.



❶ Portez le bouillon à ébullition. Jetez-y l'oignon émincé, l'ail entier et les pommes de terre (ou les courgettes) en tout petits dés. Laissez cuire 10 minutes À PETITS FRÉMISSEMENTS.

Sans les autres ingrédients de la soupe, les orties paraissent astringentes.

❷ Versez alors les pousses d'orties lavées et émincées, que vous aurez cueillies dans un endroit sain à l'aide de gants. Laissez frémir quelques instants.

Cueillez les têtes d'orties uniquement, les tiges sont trop coriaces.

❸ Ajoutez coriandre ou poivre fraîchement moulu selon vos goûts, salez au sel marin ou à la sauce soja. Moulinez au mixeur à soupe.

❹ Laissez chaque convive affiner d'un filet d'huile de bonne qualité, d'un chouïa de crème fraîche ou d'un jaune d'œuf fouetté dans l'assiette.

* **bouillon** : cuit maison, frais ou surgelé, ou encore acheté en poudre ou cube dans le cas du bouillon de légumes; évitez le bouillon de volaille en cubes, surchargé en toxines (purines); préférez le *Bouillon Maison à l'Ancienne*, véritable outil thérapeutique.

Potages minute à la vapeur



Les orties offrent un apport incomparable en protéines et en fer. Comme tous les légumes sauvages, leur teneur en nutriments est exceptionnelle. L'ail et l'oignon sont ici préconisés pour leurs apports supplémentaires en composés sulfurés bénéfiques et en minéraux. En cure antifatigue ou dans les cas de rejet gustatif d'icelle, la crème fraîche est bien sûr superfétatoire.

Vous rentrez vanné du bureau ? Une petite faim ? Vite un potage minute, mais avec des vrais aliments !

Comme dans la *Crème bruxelloise* ou *Soupe de lentilles* du tome 1, on fait frémir de l'eau assaisonnée de bouillon de légumes frais (ou en poudre), d'une feuille de laurier et de thym avec un peu de liant (graines de quinoa, courgette, flocons d'orge, par exemple) pendant qu'on cuit à la vapeur douce les chicons, les carottes ou les poireaux. On mouline le tout en fin de cuisson avec le bouillon. Le fait de cuire à la vapeur douce pendant que l'eau chauffe dans une autre casserole économise du temps en cuisine et évite de surcuire les légumes (un bouillonnement intensif et ravageur est si vite arrivé !). Ce n'est que dans le cas d'un consommé qu'il faut transférer patiemment dans l'eau les exquis saveurs et les précieux nutriments. On en voit une illustration dans le *Bouillon de volaille à l'ancienne*.