Soupe orties lentilles

En même temps que les premiers signes du printemps, on peut aussi voir sortir les orties, vigoureuses et envahissantes. Elles créent des zones désagréables à franchir, mais pour les amateurs de cueillette c'est une joie de voir leur apparition car les orties sont bien bonnes dans l'assiette. Elles ne sont pas intéressantes uniquement parce qu'elles sont gratuites et faciles à trouver. Elles sont également délicieuses, avec une saveur bien marquée, et ont des propriétés nutritionnelles très intéressantes. Elles sont riches en protéines complètes, en vitamine A et C, en sels minéraux, sont antioxydantes... Pourquoi passer à côté? Pour la cueillette, il suffit de porter des gants, de s'assurer que le coin des orties n'est pas fréquenté par des animaux ou en contact avec des polluants et se contenter des prélever les jeunes feuilles sur la partie haute de la tige. Je vous propose une recette de soupe à l'ortie, la manière la plus simple et la plus classique de cuisiner les orties. J'ai aussi ajouté des lentilles pour en faire une soupe plus complète et plus consistante. Et voilà une soupe-repas nourrissante, facile et peu coûteuse.

- Soupes orties lentilles legumesinspires.com

Soupes orties lentilles legumesinspires.com

Ingrédients pour 4 personnes:

* 1 gros oignon jaune
* 2 carottes
* 1/2 c. à café de thym
* 2 pommes de terre moyennes (env. 200g)
* 1,25l d'eau
* 50g de lentilles noires beluga ou lentilles vertes du Puy
* un saladier d'orties fraîches (ce qui fait environ 125g de feuilles)
* *facultatif*: de la crème liquide

Temps de préparation: 30 minutes
Temps de cuisson: 35 minutes
Temps total nécessaire en cuisine: 50 minutes

1/ Peler et émincer l'oignon. Brosser les carottes sous l'eau puis les couper en deux dans la longueur et ensuite en demi-rondelles. Verser un peu d'huile dans une casserole puis faire revenir l'oignon et les carottes à feu moyen avec deux pincées de sel et le thym pendant 5 minutes.

2/ Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les laver. Les couper en gros cubes.

3/ Verser 1,25 litres d'eau dans la casserole, saler et ajouter les lentilles et les cubes de pommes de terre. Porter à ébullition, puis baisser le feu pour cuire à frémissements. Couvrir et cuire pendant 20 minutes.

Soupe aux orties et lentilles
4/ Pendant que les lentilles et pommes de terre cuisent, préparer les feuilles d'orties. Mettre des gants et couper chaque feuille à sa base pour la détacher de la tige. Réunir les feuilles dans le panier d'une essoreuse à salade pour les laver en les faisant un peu tremper, puis les égoutter.

5/ Lorsque les lentilles et pommes de terre sont cuites, ajouter les feuilles d'ortie dans la casserole. Mélanger et couvrir. Cuire à frémissement pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les feuilles d'ortie "fondent".

6/ Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant (girafe). Goûter pour vérifier si la soupe a besoin de sel.

Servir la soupe d'ortie aux lentilles avec un filet de crème ou d'huile d'olive, accompagnée d'une tranche de pain ou de fromage.

Soupe aux orties et lentilles