



Au mois juin, il est assez inhabituel d'avoir envie d'une soupe, mais ce mois de juin 2016 s'apparentant plutôt à un mois de novembre, nous avons besoin de quelque chose de chaud !

L'ortie étant une plante très urticante, il faut impérativement porter des gants, en latex de préférence, pour les ramasser et même les cuisiner. À ce qu'il paraît, hachées, elles ne piqueraient plus. On vous laisse tester... Quoiqu'il en soit, les jeunes feuilles étant les meilleures, cueillez-les à l'extrémité de la plante, elles sont jeunes, donc plus tendres. Veillez aussi à bien choisir l'endroit de la cueillette, loin des routes pour moins de pollution.

---

## La soupe d'ortie

Difficulté: fastoche

[Imprimer](#)

## Ingrédients

Environ 400 grammes de sommités d'ortie  
une gousse d'ail  
une échalote  
2 grosses pommes de terre  
sel  
poivre

## Préparation

Laver plusieurs fois les orties et hacher grossièrement les feuilles.  
Faire cuire deux grosses pommes de terre coupées en morceaux à l'eau.  
Pendant ce temps, faire revenir une échalote et une gousse d'ail dans du beurre ou de l'huile d'olive.  
Ajouter les orties, les faire revenir quelques minutes, puis couvrir d'eau ou mieux de bouillon de poule.  
Lorsque les orties et pommes de terre sont cuites, passer le tout au mixeur en veillant à ajouter l'eau de cuisson des orties au fur et à mesure pour contrôler l'épaisseur de la soupe.

---

### «Jeter le froc aux orties»

Un dicton de circonstance qui signifie «renoncer à l'état monacal ou ecclésiastique». Le mot *froc* à prendre dans son sens ancien, désigne la partie de l'habit des moines qui recouvre la tête, les épaules et la poitrine.

### «Les plantes comme l'ortie, le pissenlit, le lierre terrestre disponible toute l'année peuvent remplacer en cas de besoin les feuilles d'épinard.»

Tiré du livre *La vie d'un potager du jardin à la table* de Carol Reid-Gaillard (Editions Sud-Ouest, 2012). Voir aussi le blog de [Carol](#).