



Soupe aux orties avec œuf poché



végétarien

30 min

Ingrédients

Plat principal

Pour 4 personnes

- 150 g de poireaux
- 350 g de pommes de terre riches en amidon
- 10 g de beurre
- 8 dl de bouillon de légumes
- 300 g de pointes d'orties (voir «Les p'tits trucs»)
- 1 dl de demi-crème acidulée
- sel
- poivre
- 2 cs de vinaigre
- 4 œufs
- fleurs comestibles selon les goûts, pour décorer, p. ex. cardamines des prés ou hérissées

À vos tabliers!

Préparation:

env. 30 minutes

1 Faire revenir les poireaux et les pommes de terre

Tailler les poireaux en rouelles et les pommes de terre en dès. Chauffer le beurre et y faire revenir le tout. Ajouter le bouillon et faire mijoter env. 20 min jusqu'à tendreté des pommes de terre. Réduire la soupe en fine purée.

2 Parer les orties

Entre-temps, mettre les orties dans une passoire et bien les rincer sous l'eau courante. Les transvaser dans une jatte, les arroser d'eau bouillante et laisser reposer 1 min. Jeter l'eau puis rafraîchir les orties sous l'eau froide et les égoutter.

3 Tailler les orties

Éliminer les grosses tiges des orties ainsi que les feuilles abîmées. Hacher grossièrement les feuilles restantes et les jeunes pousses puis les ajouter à la soupe. Porter brièvement à ébullition et réduire une nouvelle fois en fine purée. Incorporer la crème acidulée puis assaisonner de sel et de poivre.

4 Pocher les œufs

Amener un grand volume d'eau au seuil du point d'ébullition avec le vinaigre. Casser un œuf après l'autre dans une tasse. Former un tourbillon dans l'eau puis faire délicatement glisser l'œuf au centre et le faire pocher env. 3 min.

5 Dresser la soupe avec l'œuf poché

Répartir la soupe dans des assiettes creuses préchauffées. Sortir l'œuf à l'aide d'une écumoire, l'égoutter et le déposer dans la soupe. Pocher le reste des œufs. Décorer de fleurs comestibles.

Recettes: Andrea Pistorius

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/soupe-aux-orties-avec-oeuf-poche>

Les p'tits trucs

- Récolte des orties: Privilégier les jeunes pousses et les pointes qui sont appropriées à la consommation. Ne pas cueillir les orties près des champs pulvérisés ou le long des sentiers pour chiens. Porter des gants en plastique pour protéger vos mains lors de la récolte. Après l'ébouillantage, les poils urticants sont détruits.
- Si vous connaissez bien les différentes variétés de fleurs comestibles, rien ne vous empêche de les cueillir vous-même dans un jardin ou une prairie interdite aux chiens. Les fleurs de ciboulette ou de capucine sont appréciées pour leur goût piquant et épicé tandis que la bourrache, la violette, les pâquerettes ou les fleurs de romarin ont un goût plutôt délicat. Les pétales de rose ou de dahlias non traités sont également comestibles.
- Idéal avec des pains croustillants ou de la baguette.
- Également délicieux avec des épinards au lieu d'orties.