

Soupe d'ortie chapeauté



Ortie (*Urtica dioica*)

- Cette plante vivace de la famille des urticacées pousse facilement en bordure de chemin, dans les décombres, les clôtures et autour des chalets d'alpage.
- Les tiges et les feuilles sont recouvertes de poils urticants.
- Les tiges furent autrefois utilisées pour faire de la toile, du papier et même de la ficelle.
- L'ortie est remarquablement riche en protéines, en sels minéraux ainsi qu'en vitamines A et C.
- Ses propriétés médicinales sont nombreuses: tonique, dépurative, diurétique. L'ortie favorise aussi la lactation et ses piqûres, dit-on, soignent les rhumatismes.
- Cueillir des orties devient un jeu d'enfant si l'on prend la peine de mettre des gants.
- En vieillissant les feuilles deviennent coriaces et prennent un goût très fort. Pour cette raison on utilise en cuisine exclusivement les sommités de la plante. On peut aussi faucher régulièrement les orties de manière à obtenir toujours des jeunes pousses.

Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)

- Le plantain lancéolé appartient à la famille des plantaginacées, tout comme ses deux cousins le plantain majeur et le plantain moyen.
- On le reconnaît à ses feuilles étroites et allongées en forme de fer de lance auquel il doit son nom.
- On le rencontre un peu partout: au bord des chemins, dans les cours, les décombres et les prairies.
- Le plantain est connu pour ses vertus pectorales, cicatrisantes et calmantes. Ainsi, des feuilles préalablement écrasées ou mâchées, appliquées sur des piqûres d'orties ou d'insectes calment rapidement la douleur.

Préparation

200 g de pâte feuilletée

Couper des ronds de pâte de 2 cm de plus que le bord des bols dans lesquels on va servir la soupe. Entreposer au frigo.

1 cs d'huile

1 échalote hachée

50 g de poireau coupé fin

Faire revenir ensemble.

1 cs de farine

¼ feuille de laurier

1 prise de graine de fenouil

1 prise de thym

1 l de bouillon de poule

100 g de pdt en dés

Saupoudrer de farine.

Mouiller avec le bouillon, ajouter les pdt, les herbes et cuire 10 min.

120 g feuilles d'orties

quelques jeunes feuilles de plantain

Ajouter les orties et le plantain, cuire encore 15 à 20 min. Sortir le laurier et mixer le potage.

2,5 dl de crème

Affiner la soupe avec la crème, rectifier l'assaisonnement. Verser dans des bols ou des tasses allant au four.

1 jaune d'oeuf

Passer le bord de la pâte au jaune d'oeuf. Coller la pâte contre le bord extérieur des bols. Dorer et cuire 10 à 15 min. dans le four préchauffé à 220 C°.