

# GASPACHO ORTIE, FINES HERBES, MENTHE ET CREVETTES



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Ortie	30 gr (jeunes feuilles)
concombre	0.33 pc
Oignon	40 gr (oignon doux ou échalotes)
Feuille de menthe	2 brins
Pomme de terre	35 gr
Huile d'olive	15 ml
eau	250 ml (ou fond blanc de volaille)
Sel, poivre	
Fromage de chèvre	0 Quantité souhaitée (Ail et fines herbes)
Crevettes grises	0 Quantité souhaitée
Pain pour croûtons	0 Quantité souhaitée

## Préparation

1. Peler les pommes de terre, les tailler en dés et les cuire à l'eau légèrement salée. Laisser refroidir. Réserver.  

---

---
2. Oter les tiges des orties cueillies pour ne conserver que les feuilles; laver à grande eau et réserver. Rincer et éponger les feuilles de menthe. Concasser les autres herbes aromatiques s'il y en a.  

---

---
3. Facultatif (mais utile pour conserver une belle couleur verte): blanchir les orties, égoutter, stopper à l'eau glacée et réserver.  

---

---
4. Eplucher et émincer grossièrement les oignons. Éplucher, laver et épépiner les concombres.

---

---

5. Réunir les concombres, les oignons, les orties et les feuilles de menthe dans un récipient. Assaisonner et ajouter un peu d'huile. Filmer et réserver en enceinte réfrigérée durant une heure minimum.

---

---

6. Mixer le plus finement possible. Passer au chinois si nécessaire (selon la puissance de votre mixer) Ajouter ensuite les pommes de terre ainsi que le fromage. Mixer à nouveau très finement. Rectifier la consistance et l'assaisonnement.

---

---

7. Finition : déposer des crevettes grises dans le fond des mini-bols. Verser le potage glacé.

---

---

8. Recommandation : peut s'accompagner de crevettes grises, de langoustines ou d'écrevisses sautées à l'huile.

---

---