

# SALADE DE FLEURS, SOUPE AUX ORTIES ET POMMES DE TERRE À L'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
Pommes de terre	6 pièces
Feuilles de plantain	15 feuilles
Feuilles de pissenlit	15 feuilles
Feuilles d'orties	6 tiges
Ail des ours	4 feuilles
Fleurs de pâquerettes	30 fleurs
Fleurs de primevère	30 fleurs
crème légère	30 cl
eau	30 cl
Sel, poivre	
Huile d'olive	

## Préparation

1. - Après avoir ôté les tiges, nettoyez les plantes sous l'eau froide. Placez les fleurs de primevère au réfrigérateur pour ne pas qu'elles perdent leur éclat ! - Épluchez vos pommes de terres et coupez-les en dès

---

2. Pommes terres et sa sauce à l'ail des ours: Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les pommes de terre, assaisonnez de poivre et de sel et laissez cuire environ 15 minutes. Pendant ce temps, hachez les feuilles d'ail des ours en lamelles. Dans une seconde poêle, ajoutez environ 30 cl de crème légère, incorporez l'ail des ours et laissez réduire pendant environ 5 minutes à feu doux. Il n'est pas nécessaire d'assaisonner cette sauce tant l'ail des ours regorge de goûts et de saveurs. Une fois les pommes de terre cuites, disposez-les dans l'assiette et nappez-les de la sauce. Pendant la préparation des pommes de terre et de la sauce, vous disposez d'assez de temps pour préparer la soupe aux orties et la salade de fleur !

3. Soupe aux Orties Faites chauffer environ 30 cl d'eau salée dans une casserole et ajoutez les feuilles d'ortie. Après 10 minutes de cuisson, passez la préparation au mixeur et ajoutez quelques cl de crème légère pour adoucir le goût. Votre soupe aux orties est prête !

---

---

4. Salade de fleurs: Coupez les feuilles de plantain et de pissenlit en lamelles. Disposez-les dans les assiettes. Ajoutez les fleurs sur le nid de salade puis nappez le tout d'huile d'olive. Si vous le souhaitez, vous pouvez agrémenter votre salade avec des noisettes, noix ou autre...

---

---

5. La recette est terminée. Fermez les yeux et savourez. Vous serez bien surpris par certains ingrédients ! Mais je ne dévoilerais pas le secret ici, je vous laisse découvrir ...

---

---