

# SOUPE AUX ORTIES ET CHATAÎGNES

 CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 10 personnes

| Ingrédient                 | Quantité              |
|----------------------------|-----------------------|
| de châtaignes<br>épluchées | 300 grammes           |
| d'orties fraîche           | 500 grammes           |
| Oignons                    | 3 à 4                 |
| Huile d'olive              |                       |
| gousses d'ail pelées       | 3 à 4                 |
| Thym                       |                       |
| Feuille de laurier         |                       |
| rondelles de<br>gingembre  | 1 à 2 (selon le goût) |
| sel                        |                       |
| poivre                     |                       |

## Préparation

1. Faire cuire les châtaignes à la vapeur ou dans un fond d'eau jusqu'à ce qu'elles puissent être écrasées et former une sorte de farine.  

---

---
2. Laver les orties.  

---

---
3. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.  

---

---
4. Quand ils sont dorés, ajouter la 'farine' de châtaignes et un peu d'eau pour que cela ne colle pas. Mélanger.  

---

---

5. 5. Ajouter les orties et 2 litres d'eau

---

---

6. 6. Assaisonner selon le goût avec le thym, le laurier, le gingembre, l'ail, le sel et le poivre.

---

---

7. 7. Porter le mélange à ébullition puis laisser cuire à feu doux une bonne ½ heure et servir chaud.

---

---