

VELOUTÉ D'ORTIES, CRÈME AU JUS D'ORTIE CRU ET CHIPS D'ORTIES (RECETTE VEGAN)



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
POUR LE VELOUTÉ D'ORTIES:	
Grande Ortie (jeunes feuilles)	3
Oignon	0 1
Un filet d'huile d'olive	
pommes de terres	0 2
Bouillon de légumes	0 1 c.à c.
eau	
POUR CRÈME AU JUS D'ORTIES CRU:	
Grande Ortie (jeunes feuilles)	3
eau	
Crème d'amande	200
POUR CHIPS D'ORTIE	
20 jeunes feuilles de Grande Ortie	0 20
Un filet d'huile d'olive	

Préparation

1. Trier et laver les feuilles d'orties.

3. Eplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les ajouter dans la casserole.

4. Recouvrir les pommes de terre et oignons d'eau et ajouter une cuillère à café de bouillon.

5. Cuire à feux doux jusqu'à la cuisson complète des pommes de terre.

6. Ajouter les feuilles d'ortie, la durée de cuisson est de 2-3 minutes, mixer finement.

7. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre). Réserver au chaud.

Préparer la crème au jus cru d'ortie:

1. Trier et laver les feuilles d'orties.

2. Ciseler les feuilles d'orties et les mixer ensuite avec un peu d'eau.

3. Ajouter 200 ml de crème d'amande à la mixture et mixer une seconde fois.

4. Passer au chinois pour obtenir une texture plus agréable.

5. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).

6. Afin de ne rien jeter, récupérer les résidus d'orties de votre chinois et les ajouter dans le velouté d'orties. Dans ce cas, mixer une nouvelle fois votre velouté.

Préparer les chips d'orties:

¹ Préchauffer votre four à 180°C
Velouté d'orties, crème au jus d'ortie cru et chips d'orties (Recette vegan) - révision 1
<https://cuisinesauvage.org/recipe/veloute-dorties-creme-au-jus-dortie-cru-et-chips-dorties-recette-vegan/>

2. Trier et laver les feuilles d'orties.

3. Mettre de l'huile d'olive dans le fond du plat.

4. Disposer les feuilles d'orties dans le plat.

5. Ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre sur les feuilles d'orties et enfourner pour 5 à 10 minutes.

Dressage:

1. Dans une assiette creuse, verser le velouté chaud à l'aide d'une louche. Ajouter la crème au jus d'orties cru au centre du velouté. Disposer les chips d'orties sur le contour de l'assiette.

Suggestion :

1. Au moment de servir, vous pouvez ajouter quelques croutons, pain grillé à tremper ou quelques fruits torréfiés. Pour le visuel, vous pouvez agrémenter d'une poudre (ortie ou autre).
