

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

 CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>POUR LE VELOUTÉ D'ORTIES:</b>	
<b>Grande Ortie (jeunes feuilles)</b>	3 grosses poignées
<b>Oignon</b>	1
<b>Un filet d'huile d'olive</b>	Un filet d'huile d'olive
<b>pommes de terres</b>	2
<b>Bouillon de légumes</b>	1 c.à c.
<b>eau</b>	Eau nécessaire pour recouvrir les pommes de terre et oignon
<b>POUR CRÈME AU JUS D'ORTIES CRU:</b>	
<b>Grande Ortie (jeunes feuilles)</b>	3 grosses poignées
<b>eau</b>	Un peu
<b>Crème d'amande</b>	200 ml
<b>POUR CHIPS D'ORTIE</b>	
<b>20 jeunes feuilles de Grande Ortie</b>	20
<b>Un filet d'huile d'olive</b>	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 feu 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:

---

---

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).

---

---