

Veloutée aux orties

Pour 4 personnes



Ingrédients:

- ✿ 100 g de sommités d'orties (voir photo)
- ✿ Une poignée de fleurs comestibles de couleurs variées où unique (<http://espacepourelavie.ca/principales-fleurs-comestibles>)
- ✿ 1 oignon bio grandeur moyenne
- ✿ 2 gousses d'ail bio
- ✿ 2 cuillères à soupe de Ghee (beurre clarifié) où huile de Sésame
- ✿ 4 pommes de terre bio (pour purée) grandeur moyennes
- ✿ 200 ml lait de coco bio (on en trouve dans les magasins diététique, chez Biofruits à Vétroz et à la Coop)
- ✿ 800 ml d'eau
- ✿ 1/4 càc de cumin moulu
- ✿ 1/2 càc de curcuma moulu
- ✿ 1/4 càc de coriandre moulue
- ✿ 1/4 càc d'asa foetida (Hing) appelé aussi férule persique
- ✿ poivre, sel,

- ✓ laver les orties et couper les 2 feuilles à la base et la tige jusqu'à la base de la couronne (voir flèche dans la photo).
- ✓ hacher l'oignon et faire revenir dans une casserole à fond épais jusqu'à ce qu'ils soient transparents
- ✓ ajouter aux oignons les gousses d'ail hachés ainsi que les épices (sauf le poivre) et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange brunisse légèrement
- ✓ peler les pommes de terre et les découper en 4
- ✓ ajouter aux oignons ainsi que les feuilles d'orties au mélange oignons et ail grillé
- ✓ faire revenir le tout encore env. 15 seconde et ajouter l'eau
- ✓ porter le tout à ébullition, baisser le thermostat sur le 2 et couvrir (le tout doit légèrement frémir)
- ✓ laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terres se défont
- ✓ passer le tout au mixer où dans le blender jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse
- ✓ ajouter le lait de coco et porter le tout à une dernière ébullition
- ✓ enlever du feu, servir aussitôt dans des coupes à soupe, saupoudrer de poivre et des fleurs et dégustez aussitôt

BON APPETIT

