

la soupe aux herbes sauvages

Le soleil se fait discret et vous avez besoin d'un peu de réconfort ? Que diriez-vous d'une bonne soupe chaude pleine de vitamines ? Très nourrissante, facile à préparer et quasiment gratuite, cette potion magique pourrait bien vous aider à garder le moral.

Les herbes sauvages comestibles sont nombreuses et se trouvent un peu partout. Leur concentration en nutriments est largement supérieure à celle des légumes, surtout de ceux qui proviennent des supermarchés. Véritables alliées pour votre santé, ces herbes sauvages sont riches en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments.



basilic

ciboulette

gaillet

Partez à la recherche des plantes qui vous entourent, dans votre jardin, comme dans les campagnes et les sous-bois. Vous trouverez, par exemple : de l'ortie, du pissenlit, de l'égopode, du plantain, de la ciboulette, du gaillet gratteron, de l'alliaire, de l'ail des ours, du persil, du basilic, des fanes de radis ou de carottes...

Voici un exemple, parmi tant d'autres, de combinaison de plantes pour la recette de la soupe sauvage pour 2 personnes : ortie, pissenlit, gaillet gratteron (feuilles qui accrochent comme du scratch et tige carrée), plantain lancéolé (feuilles en forme de fer de lance et nervures parallèles bien marquées), basilic et ciboulette.



ortie

pissenlit

plantain



1. Partez à la cueillette sauvage en évitant les zones en bord de route. Cueillez plutôt les jeunes feuilles, souvent de plus petites tailles et situées au-dessus, car elles sont plus tendres et moins amères. Soyez prudents dans vos récoltes, si vous avez un doute, préférez toujours les plantes dont vous êtes sûrs et certains.
2. Lavez abondamment toutes les feuilles récoltées.
3. Émincez 3 oignons et faites les revenir dans une casserole avec un filet d'huile végétale.
4. Ajoutez un litre d'eau, les plantes sauvages (gardez de côté une poignée de plantes fraîches) et 2 pommes de terre coupées en petits morceaux.
5. Laissez mijoter.
6. Pour une texture veloutée et un effet encore plus nourrissant, vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe de farine de sarrasin.
7. Salez, poivrez et ajoutez la poignée de plantes fraîches afin d'obtenir une couleur d'un joli vert et de donner à votre soupe un dernier apport concentré en vitamines.
8. Coupez le feu et mixez.

À table ! De quoi régaler le corps et l'esprit !

En fonction des goûts de chacun, vous pourriez ajouter de la crème fraîche, du gruyère râpé, du bouillon, des croûtons, etc.