



SOUPE AUX JEUNES ORTIES ET À L'AIL DES OURS

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 3 bouteilles d'une contenance de 500 ml, il faut :

- 100 gr de feuilles d'ail des ours
- 100 gr de jeunes orties
- 1 courgette
- 1 gros oignon
- 0,5 l de bouillon de légumes (1 cube)
- 5 gr de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Sel et poivre

TEMPS ET TEMPÉRATURE



ETAPES.....

1. Cueillir quelques poignées de jeunes orties ainsi que les feuilles d'ail des ours.
2. Laver les orties et l'ail des ours dans l'eau.
3. Les rincer puis les égoutter. Sécher à l'aide d'un essuie.
4. Eplucher puis émincer l'oignon.
5. Faire revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
6. Ajouter l'ail des Ours et les orties dans la casserole et les faire revenir également.
7. Recouvrir le tout d'eau et de bouillon de légumes.
8. Laisser cuire doucement à couvert pendant ± 15 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.
9. Mixer la préparation et ajuster la texture selon les préférences en ajoutant de l'eau.
10. Assaisonner avec le poivre, le sel et le piment d'Espelette.
11. Laisser bouillir encore ± 5 minutes.
12. Remplir les bocaux.
13. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Pour un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
14. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
15. Recouvrir les bocaux d'eau.
16. Pasteuriser 60 minutes à 100°C.