



SOUPE SANTE AUX ORTIES

Pour réaliser cette soupe il vous faut:

2 à 3 poireaux

3 à 4 pommes de terre

1 grosse poignée d'orties bien lavées

1 petit bouquet de persil

1 petit bouquet de cerfeuil

sel et eau

Lavez bien tous les légumes et coupez les en morceaux sauf le persil et le cerfeuil.

Mettre dans une casserole , couvrir d'eau et salez.

Faire cuire doucement environ 30 minutes.

Passez au mixer

Hachez le persil et le cerfeuil et ajoutez quelques minutes avant de servir.

<http://manature2.canalblog.com/>