



“Velosat” d’ortegas de Sylvette

Comme les orties sont déjà hautes au jardin, je vous propose une fiche de saison . L’ortie est utilisée depuis toujours par la phytothérapie et comme elle est efficace elle a forcément les défauts inverses ! Faites aussi l’onguent “anti-douleurs” de LVC ... mais n’en mettez pas dans la soupe !!!

Et surtout l’ortéga, l’ortie est bourrée de vitamine K alors , bien entendu, évitez cette recette vous qui allez vous faire arracher une dent et qui êtes sous AVK ! Attendez quelques jours après : vous vous régalez encore car les orties ne poussent pas et ne durcissent pas en une nuit . Si vraiment vous devez attendre plus longtemps mettez-les en “potiots” de réserve

Et Si vous faites cette recette hors saison, sachez que vous pouvez parfaitement utiliser un de vos “potiots” de conserve : ça marchera parfaitement

INGRÉDIENTS :

- une belle moisson d’ “ortégas” (note 1)
- gousses d’ail en “pétales”
- 1 pommes de terre moyenne par convive
- poudre de Perlimpimpin
- 2 oignons et autres en mini-cubes (note 2)
- 1 ou 2 cuillère de bon “gras” (note 3)
- de l’eau ou du “bulhon” de LVC
- piquant LVC

Pour servir , plus ou moins “riche” : selon vos goûts et les autorisations de vos toubibs . Voyez SERVICE

MÉTHODE :

Faire revenir les oignons dans le corps gras . Lorsque les oignons sont devenus transparents, ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux moyen . Faites un peu “rissoler” le tout .

Ajouter les feuilles d’ortie et “touyez” car les feuilles sont “fondre” très vite . C’est ici que vous pouvez en hiver (ou hors saison) utiliser un de vos petits “potiots de conserve”



Ajoutez le “bouhlon” (ou l’eau) et assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et piquant LVC

Laissez cuire au moins 15/20 mn dans une “cocotte-minute” et une bonne demi-heure dans une casserole classique. Le mieux est de goûter pour vous assurer de la cuisson

Quand c’est bien cuit,

- si il n’y a pas de fils dus à des tiges ou des nervures de feuilles raides vous pouvez passer le tout au mixer .

- Sinon, sortez la “moulinette” de Mamy : en écrasant le potage elle “retiendra” les fibres .

Mixez le “velouté”, le “velosat” au moment du service . Servez brûlant .

SERVICE :

Je vous conseille une écuelle, un bol plat pour le service de cette soupe “rustique”

Chacun des convives ajoutera selon ses goûts (et les possibilités de son régime!) sur chaque écuelle :

T.S.V.P -->

par exemple

- des petits cubes de pain sautés à la poêle et /ou
- des cubes fromage frais mi-sec ou de chèvre et /ou
- du fromage râpé vieux et /ou
- de la crème fraîche épaisse ou de la “fleurette” (plus doux)

Essayez aussi des tranches très fines de lard fumé LVC bien grillées posées comme des ailes au dernier moment

Une mamy de mes amies ajoutait quelques “pierres de sucre” (essayez à l’occasion : ça marche particulièrement bien pour un service glacé en entrée l’été)



Pour une version “éco-calorique” .

Posez vos “ortégas, dans une jatte avec un peu d’eau (ne pas trop “essorer” les feuilles après rinçage soigneux) .

Posez un film étirable ou un couvercle de silicone et quelques minutes au FAO : ça “tombe” tout de suite .

De même vous faites cuire vos pommes de terre coupées en petits cubes même méthode . Faites de même pour votre hachis d’oignons et Cie en quelques minutes au FAO .

Mélangez le tout , ajoutez les épices . Touyez avec le “boulhon bouillant” . Donnez un coup de mixer ou un coup de girafe . Remettez au feu et gardez surtout bien au chaud .

Un dernier coup de “girafe” avant le service et optez pour le “petit plus” auquel vous donne droit votre docteur dans la liste (liste non limitative !!)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Toutes les espèces de la grande ortie (*Urtica dioica*, jusqu’à 1 mètre) à l’ortie brûlante (*Urtica urens*, moins de 50 cm); de l’ *Urtica pilulifera* dite romaine qui est la plus fréquente chez nous à l’*Urtica atrovirens* de Corse (plus bleutée et plus forte en goût) , elles feront toutes de l’excellent “velouté” . Toutefois prenez les toujours jeunes à cause des “fils” . Laissez les un peu à l’air pour qu’elles perdent leur pouvoir urticant : elles sont molles et moins agressives pour les doigts . En général 20 mns à une demi-heure suffisent : les poils se “vident” de leur produits urticants

(note 2) Des oignons indispensables pour “soutenir” le parfum des orties . Mais vous pouvez remplacer les oignons classiques par des oignons-bananes ou des cebets , des aulx, de l’ail aux ours ou des aillets, voir des échelaions géants de nos étals actuels ou des petites échalotes grises (quelle chance vous avez d’en avoir trouvées ?)

(note 3) Vous pouvez choisir le corps gras auquel vous avez droit . Ici j’ai choisi du “gras de tessou” (saindoux maison ss sel) mais vous pouvez opter pour la graisse d’oie, ou de canard, avec bonheur.

T.S.V.P -->

Pour le beurre ? Pas chauffer plus que couleur “noisette”, au delà il se décompose .
Vous pouvez utiliser une huile “neutre” mais par définition ça sera “neutre” . Pas de problème avec l’huile d’olives
Mais pas d’huile de noix surtout qui vous le savez ne supporte pas le “chauffage” . NB : les versions “éco-caloriques” pourront inversement, ajoutez quelques gouttes de leur huile favorite au dernier moment sur leur velouté et dans ce cas mettez quelques cerneaux de noix dessus ainsi que quelques petites miettes de Roquefort ... C’est pas mal non plus!

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes ” puisqu’il y en aura pas

Pour les “sans gluten” ? pas de soucis non plus avec des épices maison !!

Pour les "sans gras" voir la version “eco-calorique” et cette fois vous ferez “comme tout le monde” avec les petits plus qui seront pour vous

Pour les “sans sucre” ? Bien sûr il y a plus de 20 % d’hydrates de carbone dans la pommes de terre et leur indice glycémique est haut (70 . En en baissant la proportion de pommes de terre de moitié : ce sera moins “velouté” mais quand même bon et pourvu que vous soyez raisonnable sur la quantité , vérifiez votre calcul du jour ... et cela devrait “passer”.
Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A