

# Soupes orties lentilles

## legumesinspires.com

### Ingrédients pour 4 personnes:

- \* 1 gros oignon jaune
- \* 2 carottes
- \* 1/2 c. à café de thym
- \* 2 pommes de terre moyennes (env. 200g)
- \* 1,25l d'eau
- \* 50g de lentilles noires beluga ou lentilles vertes du Puy
- \* un saladier d'orties fraîches (ce qui fait environ 125g de feuilles)
- \* *facultatif*: de la crème liquide

**Temps de préparation:** 30 minutes

**Temps de cuisson:** 35 minutes

**Temps total nécessaire en cuisine:** 50 minutes

1/ Peler et émincer l'oignon. Brosser les carottes sous l'eau puis les couper en deux dans la longueur et ensuite en demi-rondelles. Verser un peu d'huile dans une casserole puis faire revenir l'oignon et les carottes à feu moyen avec deux pincées de sel et le thym pendant 5 minutes.

2/ Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les laver. Les couper en gros cubes.

3/ Verser 1,25 litres d'eau dans la casserole, saler et ajouter les lentilles et les cubes de pommes de terre. Porter à ébullition, puis baisser le feu pour cuire à frémissements. Couvrir et cuire pendant 20 minutes.

### [Soupe aux orties et lentilles](#)

4/ Pendant que les lentilles et pommes de terre cuisent, préparer les feuilles d'orties. Mettre des gants et couper chaque feuille à sa base pour la détacher de la tige. Réunir les feuilles dans le panier d'une essoreuse à salade pour les laver en les faisant un peu tremper, puis les égoutter.

5/ Lorsque les lentilles et pommes de terre sont cuites, ajouter les feuilles d'ortie dans la casserole. Mélanger et couvrir. Cuire à frémissement pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les feuilles d'ortie "fondent".

6/ Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant (girafe). Goûter pour vérifier si la soupe a besoin de sel.

*Servir la soupe d'ortie aux lentilles avec un filet de crème ou d'huile d'olive, accompagnée d'une tranche de pain ou de fromage.*

## Soupe aux orties et lentilles

---

Revision #1

Created 2025-09-27 23:11:03 UTC by Nicolas Farrie

Updated 2025-10-04 07:14:08 UTC by Nicolas Farrie