

Potage aux épinards, orties ou oseille

À LA CARATE

Menu du terroir

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

4 petites poignées de jeunes pousses
d'épinards, d'orties, non traitées, ou
d'oseille
2 cs d'huile d'olive raffinée
1 l d'eau
2 dl de lait
1 jaune d'œuf

Préparation

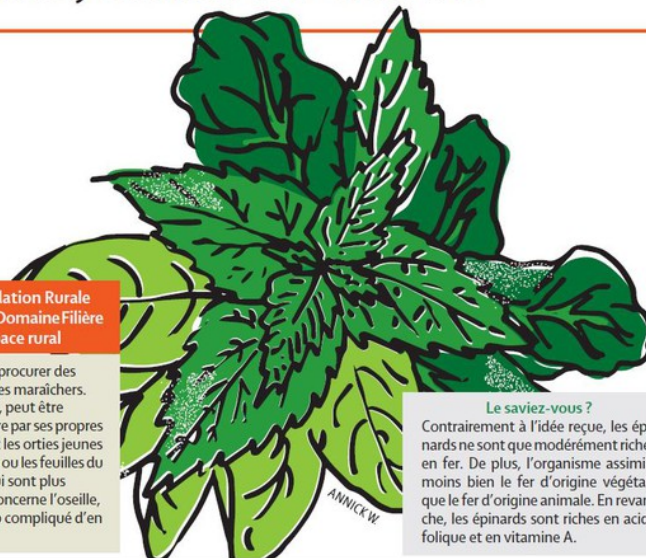


1. Laver les épinards, les orties ou l'oseille, et les hacher finement.
2. Faire revenir brièvement dans l'huile d'olive et verser l'eau. Laisser cuire 30 minutes.
3. Ajouter 1 dl de lait et laisser cuire. Pendant ce temps, battre un jaune d'œuf et 1dl de lait, puis verser dans le potage en remuant.
4. Dresser en soupière.

A servir en entrée d'un plat complet
(légumes, féculents, protéines)

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Il est possible de se procurer des épinards frais chez les maraîchers. L'ortie, en revanche, peut être cueillie dans la nature par ses propres soins en privilégiant les orties jeunes (feuilles plus claires) ou les feuilles du haut de la plante qui sont plus tendres. En ce qui concerne l'oseille, il est par contre trop compliqué d'en cueillir soi-même.



Le saviez-vous ?

Contrairement à l'idée reçue, les épinards ne sont que modérément riches en fer. De plus, l'organisme assimile moins bien le fer d'origine végétale que le fer d'origine animale. En revanche, les épinards sont riches en acide folique et en vitamine A.

Recette adaptée de la 2. édition de
«Recettes paysannes de l'Arc jurassien» édité
par la Fondation Rurale Interjurassienne.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch