



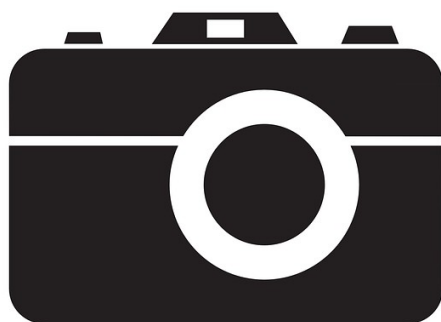
Malle à indices



# LES INSECTES POLLINISATEURS



CONNAÎTRE    COMPRENDRE  
ENQUÊTER    RÊVER  
OBSERVER    LES ENJEUX





## Recette de la soupe d'orties

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 700 g de feuilles d'ortie
- 2 oignons
- 5 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 poireau (optionnel)
- 2 gousses d'ail
- 2 bouillons cube (bœuf ou volaille)
- 30 cl de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



*Hachez les feuilles d'ortie grossièrement (au mixeur, vous ne vous piquez pas).*

*Epluchez les oignons, carottes, poireau, pommes de terre et les 2 gousses d'ail, émincez le tout et faites revenir l'ensemble avec l'ortie dans l'huile d'olive (environ 15 minutes, à feu doux). Ajoutez 2 litres d'eau, les bouillons, sel, poivre et laissez cuire 1 heure.*

*Mixer au mixeur à soupe (c'est plus facile à faire manger aux enfants, pour les adultes c'est au choix).*

*Laissez tiédir, ajoutez le lait, rectifiez l'assaisonnement et réchauffez 2 minutes avant de servir.*

*Vous pouvez servir avec des croûtons, du gruyère râpé ou du parmesan, voire une cuillère de crème fraîche.*

*Autres recettes : flans d'orties, soufflés d'orties, quiches aux orties, bibeleskas alsaciens aux orties, salade de jeunes pousses aux orties, cake salé aux orties.*



Josy Marty-Dufaut



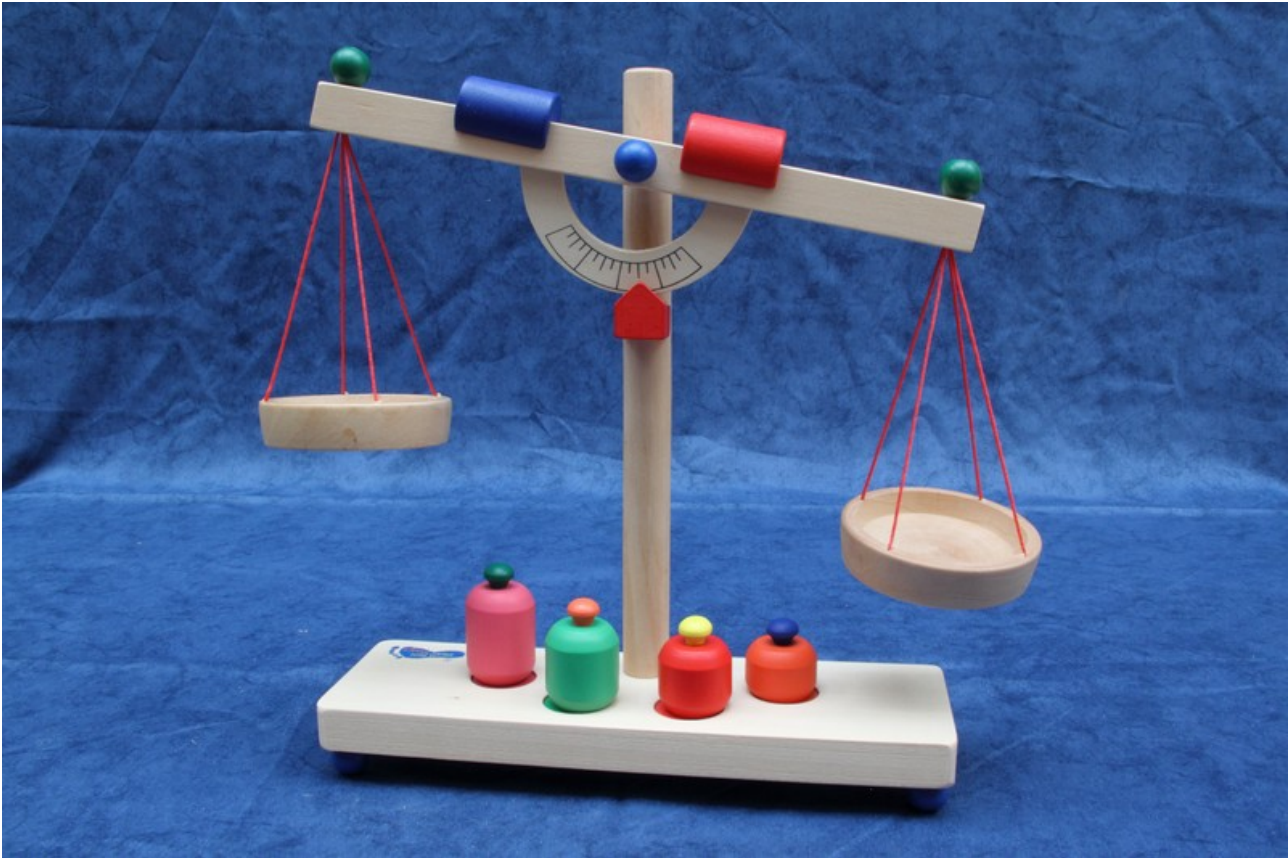
*Jardin  
médiéval  
et biodiversité*

HEIMDAL 











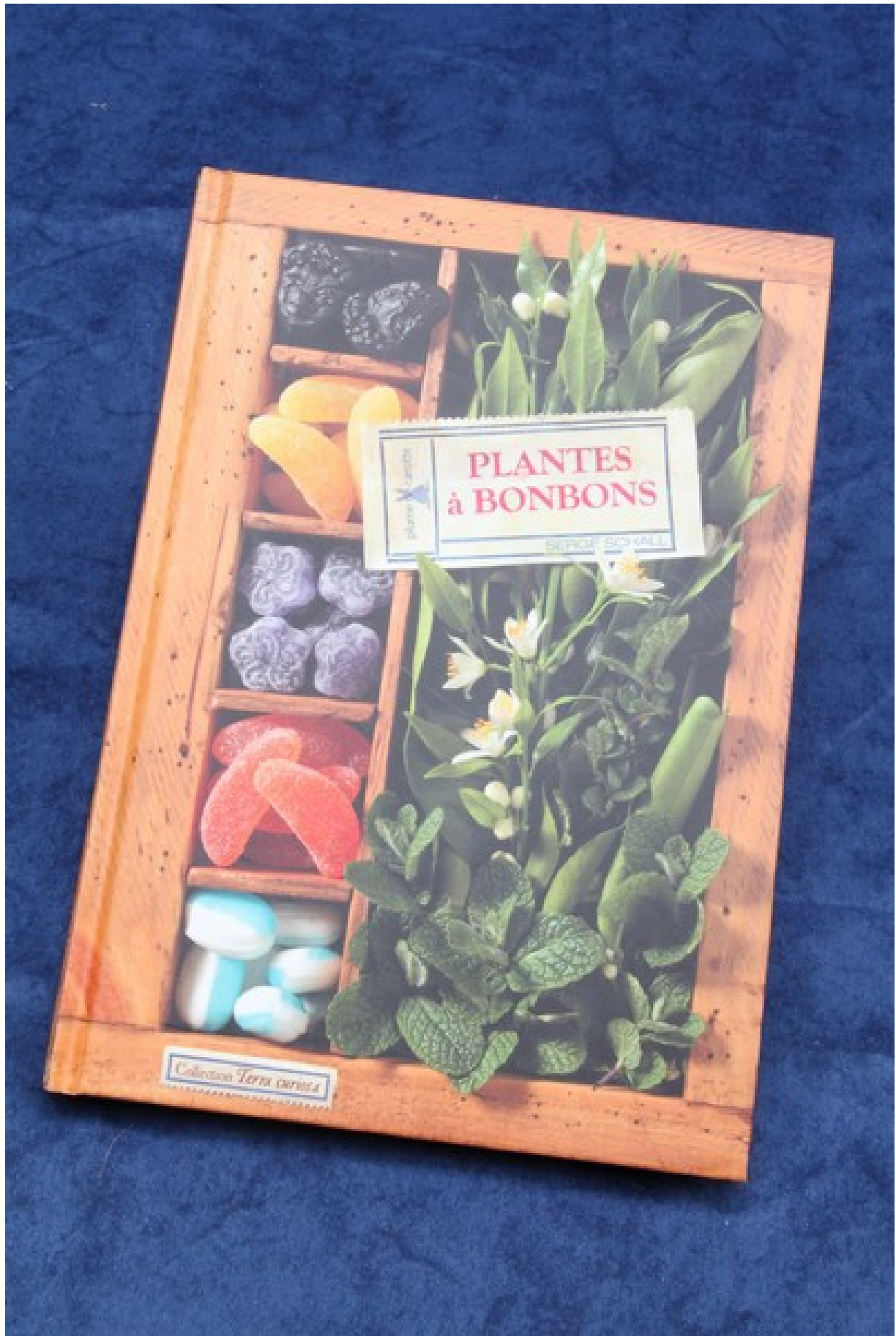
Hans Wagner

# Le poireau préfère les fraises

les meilleures  
associations  
de plantes

100%  
BIO

  
terre vivante  
L'ÉCOLOGIE PRATIQUE



**PLANTES  
à BONBONS**

SÉPHOR SCHALL

Collection Terra curiosa







