SMOOTHIE AU KIWI ET À L’ORTIE

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
kiwis	4
eau	300 ml (pour infusion)
poudre d'orties	2 pincées
eau de Quinton	2 càs (eau salée)

Préparation

1. Préparer de l'eau à bouillir et la poudre d'ortie pour une infusion de 10 minutes
2. Une fois infusée, égoutter l'ortie et récupérer l'eau d'infusion dans un bol
3. Eplucher les kiwis, les couper et les passer au mixer. Mixer rapidement pour garder les grains de kiwis intacts
4. Ajouter l'infusion aux kiwis, ajouter l'eau de Quinton (le sel marin donne plus de sapidité) Mélanger le tout et réserver au frais
5. Verser dans des verres. Idéal à consommer avant un repas ou dans la journée : une infusion + un fruit

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024