BOISSON EGOPODE - ORTIE X CUISINE SAUVAGE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
égopode podagraire	1 poignee
belles feuilles d'orties	1 poignee
de graines d'orties	1 poignee
avocats bien mûr	0.50
endives	3 feuilles
Gingembre frais	2 cm
glace pilée	
eau flitrée	250 ml

Préparation

- 1. 1. Laver l'egopode, les feuilles d'endive et l'ortie 2. Mettre eau, glace pilée, avocat, endive, ortie, gingembre dans le blender 3. Verser dans verre, assaisonner sel poivre et mettre graines d'ortie fraiches ou torréfiées
- 2. présentation