

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 filtrée	250 ml

Préparation

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
-