

## Ingrédients pour 4 personnes

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

## Préparation

1. Laver l'égopode, 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 fraîches ou torréfiées

---

2. présentation

---