

## Ingrédients pour 1 litre

Ingrédient	Quantité
feuilles d'orties	2 Poignées
eau	1 L

## Préparation

1. Rincer et tailler grossièrement les orties.

---

---

2. Les laisser 12 heures dans l'eau froide.

---

---

3. Filtrer et déguster.

---

---