

# SMOOTHIE AU KIWI ET À L'ORTIE



## 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  

---

---