

Ingrédients pour 4 Personnes

Ingrédient	Quantité
grandes feuilles d'ortie (ou sommités)	5 poignées (bien les nettoyer et préférable de les hacher au préalable pour faciliter le mixage)
avocat bien mûrs	1
Feuilles de coriandre	2 càs
de pâte d'amandes	1 càs
Feuille de menthe	1 càs
gingembre frais hâché	1 càc
cumin, sel, poivre, huile d'olive	

Préparation

1. Mettre de l'eau à bouillir

2. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur

3. Ajouter progressivement l'eau bouillante et mixer jusqu'à ce que la consistance soit soyeuse et onctueuse (possibilité que la soupe soit plus ou moins liquide en fonction des goûts)

4. Servir chaud Remarque : il est possible de faire cette recette en version froide, dans ce cas inutile de faire bouillir l'eau
