

## Ingrédients pour 4 Personnes

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

## 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  

---

---