

Ingrédients pour 10 verrines

Ingrédient	Quantité
Oignon	1
Gousse d'ail	1
d'huile d'olive	1 càs (extra vierge)
Courgette	1
Bouillon de poule	1 cube
d'origan frais	0 branches
d'orties (jeunes pousses)	100 grammes
de pignons de pin	25 grammes
d'eau	400 ml

Préparation

1. Couper l'oignon et l'ail et les faire blanchir dans l'huile d'olive

2. Ajouter la courgette en rondelles, le cube de bouillon, l'origan, et l'eau et cuire 10 min.

3. Ajouter les jeunes feuilles d'orties et cuire 1 min.

4. Mixer et rectifier l'assaisonnement en ajoutant du poivre et du sel

5. Griller les pignons à sec

6. verser dans des petits bols et parsemer de pignons de pin.
