

## 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	quelques 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.

